سلسلة تنمية مهارات الطالب المسلم ١

مهارات فى فن المذاكرة

طريق الطلاب إلى التفوق والنجاح

تأليف
حمدى عبد الله عبد العظيم
أخصائى الإرشاد النفسى بالتربية والتعليم
دراسات عليا فى علم النفس التطبيقى

مهارات فى فن تنظيم الوقت

مهارات فى مقاومة النسيان

مهارات فى علاج الملل والسرحان

مهارات فى فن الحفظ

مهارات فى فن المراجعة

مهارات فى فن القراءة

مهارات فى التعامل مع الامتحانات

قدم له
استاذ دكتور
معتز سيد عبد الله
أستاذ علم النفس - جامعة القاهرة

أولاد الشيخ
مكتبة أولاد الشيخ للتراث

سلسلة تنمية مهارات الطالب المسلم (١)

مهارات في فن المذاكرة

طريق الطلاب إلى التفوق والنجاح

تأليف

حمدي عبد الله عبد العظيم

أخصائي الإرشاد النفسي بالتربية والتعليم

دراسات عليا في علم النفس التطبيقي

تقديم

أ.د. معتز سيد عبد الله

أستاذ علم النفس - كلية الآداب

جامعة القاهرة

مكتبة أولاد الشيخ للتراث

الهرم / ٣٥٦٢٨٣١٨ فيصل / ٣٧٤١٠٧٠٤

بسم الله الرحمن الرحيم

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا

إِنَّكَ أَنتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

حقوق الطبع محفوظة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

عبد العظيم ، حمدي عبد الله

مهارات في فن المذاكرة : طريق الطلاب إلى التفوق والنجاح

تأليف/ حمدي عبد الله عبد العظيم

تقديم/ معتز سيد عبد الله — ط١ - ٢٠٠٨

الجيزة / مكتبة أولاد الشيخ للتراث — ٢٤x١٧

١٨٨ ص ، ٢٤سم

تدمك : 1 - 181 - 371 - 977

رقم الإيداع : ٢٠٠٧/٢٦٦٠٠ — ديوى ٣٧٠,١٥

١ - علم النفس التربوي .

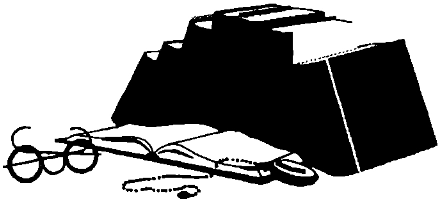
أ - العنوان .

مكتبة أولاد الشيخ للتراث

٣٦ ش اليابان - عمرانية غربية - الهرم تليفون / ٣٥٦٢٨٣١٨

٤٢ ش إبراهيم عبد الله من ش المنشية - فيصل / ٣٧٤١٠٧٠٤

تقديم



﴿ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴾ [سورة طه آية :٢٥-٢٨].

يطيب لى أن أقدم كتاب الأخ الأستاذ حمدى عبد الله عبد العظيم الصعيدي «مهارات فى فن المذاكرة». وهو بحق جهد علمى يستحق التقدير .فهو من ناحية يتناول موضوعا شديد الأهمية لطلابنا يتعلق بالمذاكرة والتحصيل الدراسى . ولا يخفى على القارىء الكريم ما يمثله هذا الموضوع من أهمية لكل أفراد الأسرة . فالشغل الشاغل للجميع هو كيفية تحقيق الأبناء للتفوق الدراسي فى مسيرتهم العلمية فى ظل تمتعهم بالتوافق النفسى والاجتماعى. ومن ناحية أخرى يمثل تنمية مهارات الطلاب المعرفية والوجدانية والسلوكية غاية نتمنى إدراكها من أجل توظيف قدرات هؤلاء الطلاب واستثمارها بأفضل صورة ممكنة لتحقيق الأهداف المأمولة لهم ولمجتمعهم بعد مرضاة الله سبحانه وتعالى.

ولذلك كان توجّه الأخ الأستاذ حمدى للعناية بتنمية مهارات الطلاب، بدأها بالمؤلف الحالى «مهارات فى فن المذاكرة». وهو بحق مؤلّف متكامل يحقق الغرض منه، فهو يشمل مجموعة من المهارات النوعية التى تتكامل فيما بينها لتحقيق أفضل توافق دراسي ممكن لأبنائنا الطلاب في مختلف مراحل التعليم مما يجعلهم يحققون - بفضل الله - التفوق المأمول بعيدا عن الضغوط النفسية التى يمكن أن تعوقهم عن تحقيق ذلك، ويدخل فى ذلك مهارات الحفظ والتغلب على النسيان ، وتنظيم الوقت ، والقراءة ، والتغلب على السرحان ، والملل

والإجهاد، وتحقيق النوم الصحي ، والمراجعة النهائية للمواد التى تم تحصيلها، وأخيرا كيفية التعامل مع الامتحانات ، وفهم الأسئلة وتحقيق الإجابات المثلى، بصرف النظر عن طبيعة هذه الأسئلة.

هذا فضلا عن بساطة الأسلوب ورصانة العبارة وسلامة اللغة ووضوح الفكرة.

لذلك فقد تحقّق في هذا المؤلّف كافة المقومات التى تجعله موجها علميا ودليلا عمليا لأبنائنا الطلاب يعينهم على طاعة الله أولا ، ثم تحقيقهم لتحصيلهم العلمى وتفوقهم ثانيا .

ونسأل الله تعالى أن ينفع به كل من قرأه ، وأن يجعله في ميزان حسنات مؤلفه لما فيه من نفع إن شاء الله.

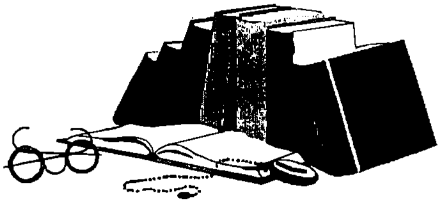
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ،،

أ.د معتز سيد عبد الله

أستاذ علم النفس - كلية الآداب

جامعة القاهرة

إهداء



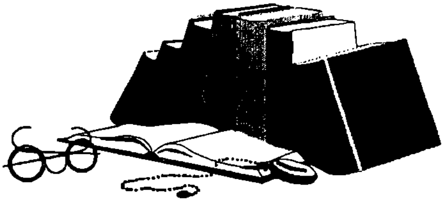
- إلى الأساتذة الأجلاء بقسم علم النفس جامعة القاهرة ، لما يتميزون به من أصالة في المنهج، ودقة في البحث العلمي الرصين، وحرص نادر وعزيز على تربية طلابهم على الجد والالتزام ..

- ثم إلى أستاذي الكريم الأستاذ الدكتور/ معتز سيد عبد الله ، أستاذ علم النفس بجامعة القاهرة ، وخبير التنمية البشرية ، فقد كان نعم الموجه ، والمرشد لي طوال فترة دراستي الجامعية ، فجزاه الله عني خير ما جازى معلمًا عن تلميذه.. كما أسأله سبحانه أن يجعل عملي هذا في ميزان حسناته إنه نعم المولى ونعم النصير .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

حمدي

لمن هذا الكتاب



قصدت بإعدادى لهذا الكتاب أن تستفيد منه الفئات التالية :

١ - الطلاب والطالبات في مراحل التعليم الجامعي وما دونها من التعليم الثانوي العام وما في مستواه، والمراحل الإعدادية، وطلاب وطالبات الأزهر الشريف في جميع المراحل أيضًا .

٢ - فئة الاخصائيين النفسيين والاجتماعيين الذين يهمهم في المقام الأول الإطلاع على مادة هذا الكتاب لمساعدة طلاب مدارسهم وإرشادهم إلى أفضل طرق التفوق والنجاح، ولعمل مطويات جيب للطلاب المتفوقين من هذا الكتاب وتوزيعها عليهم كمكافآت رمزية في المناسبات الملائمة .

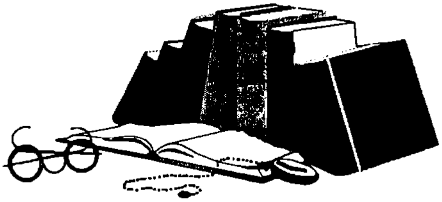
أو لعمل محاضرات إرشادية داخل الفصول عن أفضل طرق المذاكرة للأخذ بيد الطلاب المتعثرين إلى الطريق الأمثل للمذاكرة .

٣ - فئة المدرسين بعامة ممن يلجأ إليهم بعض الطلاب يقصدون عندهم المشورة الملائمة السديدة لمعرفة الأسلوب الصحيح في المذاكرة الفعالة وأفضل أساليبها .

٤ - ثم أخيرًا إلى الآباء والأمهات، حتى يتعرفوا على الطرق المثلى لعملية المذاكرة، من أجل مساعدة فلذات أكبادهم في تلك المهمة الطويلة التي تستغرق أكثر من خمسة عشر عامًا من حياة أبنائهم، سائلاً الله عز وجل أن يوفق الجميع إلى ما فيه الخير والفلاح في الدنيا والآخرة .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

المقدمة



إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله تعالى من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله .

وبعد :

فإن أصدق الحديث كتاب الله، وخير الهدي هدي محمد ﷺ ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار .

ثم أما بعد :

مما لا شك فيه أن تحقيق التفوق والنجاح هدف كل الطلاب؛ لأن كل طالب مسلم يعلم يقيناً أن دينه يحثه على بلوغ الكمال في كل عمل، فقد ثبت عن النبي ﷺ أنه قال : «**إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه**» [حديث صحيح] .

وما قصَّر علماء الإسلام يوماً في التأكيد على أهمية التفوق الدراسي لشباب الأمة، ومع ذلك فمازلنا نلاحظ تخلف بعض الطلاب في دراستهم، لذلك تأكدلنا أن قضية التفوق الدراسي لن تُحلّ بمجرد استثارة العاطفة والحماسة فقط، بل لابد من إدراك علمي لطريق التفوق والأخذ به، أى لابد من التخطيط المنظم للتفوق الدراسي .

لقد لاحظت من خلال عملي في مجال الإرشاد النفسي المدرسي مع الطلبة في المرحلة الثانوية، أن كل طالب يمضي آلاف الساعات في المنزل أو في المدسة أو الجامعة، يدرس المواد المقررة، أو العلوم الإنسانية أو التطبيقية، لكي يحقق هدفه، وصولاً إلى الحصول على وظيفة تؤهله للنجاح في الحياة، ووسط هذا كله لا يجد الطالب مَنْ يُقدِّم له مقررًا أو علمًا يشرح له كيفية أداء وظيفته الحالية كطالب، وظيفة تمتد مزاولة الطالب لها إلى ما بعد سن العشرين.

إن الطالب أثناء دراسته لكل هذا الكم الهائل من المواد والمقررات الدراسية يحتاج لمن يساعده على الحفظ والاستيعاب، وتنظيم الوقت وإدارته بكفاءة، من أجل اجتياز اختيارات عديدة في وسط كل عام دراسي وآخره، وقد تتسبب أحد هذه الاختبارات أو الامتحانات في تعيير مسار الطالب بالكامل، ويُترك الطالب لنفسه وقلقه، يتلقى نصيحة من هنا، ولومًا من هناك، ويُهدِر الجهد والوقت، بل الذكاء والمال، في هذا التخطيط العشوائي .

وفي سبيل المساهمة منى في إعادة التوازن النفسي والعقلي والبدني إلى كل طالب وطالبة، رأيت استعارة عبارة الكاتب «رالف إيمرسون» : «أعظم خدمة تؤديها لشخص، أن تساعده على أن يساعد نفسه» . وإلى هذا المعنى أشار المثل الصيني الشهير : (**لا تعطني سمكة، ولكن علمني كيف أصطادها**) .

لذا سوف تقرأ - عزيزي الطالب - في هذا الكتاب عصارة خبراتي مع الطلاب، والتي تجاوزت الخمسة عشر عامًا، بالإضافة إلى اعتمادي على تجارب وخبرات أساتذة متخصصون في علم النفس والإرشاد النفسي، من أجل تعليمك (**مهارات في فن المذاكرة**) .

وإني أؤكد لكل طالب وطالبة أن ما يتضمنه هذا الكتاب من مهارات لن يضمن لك تحقيق التفوق والنجاح في دراستك وفقط، بل إنه سيساعدك في أن تخرج

أفضل ما عندك من قدرات عقلية ونفسية وجسدية.

إن الطالب الذكي بالطبع لا ينتظر من هذا الكتاب أن يضمن له التفوق؛ لأن التفوق والنجاح يرجعان وقبل أي شيء إلى : إيمانك بالله العلي العظيم، وإيمانك بذاتك، نفسك وإرادتك وذكائك .

بين أيديكم - إذن - أعزائي الطلبة والطالبات - هذا الكتاب تقفون من خلاله على «مهارات في فن المذاكرة» لإدارة مهاراتكم الكامنة بداخلكم، وخدمة مستقبلكم الدراسي، وللعودة بالإتزان إلى حياتكم العامة بين الدراسة، والرياضة، والعبادة، والثقافة، والترفيه...

فهيا معًا نسير وبكل خطى واثقة لإدارة الوقت، وتمضية عام دراسي خالٍ من القلق والتخبط، تتمتع خلاله - عزيزي الطالب - بهواياتك وحياتك العامة، مطمئنًا على مسيرتك الدراسية أولاً بأول، قادرًا على إعادة نفسك على الطريق عند أي خروج عنه، محققًا في النهاية أفضل النتائج، ومحتفظًا بتوازنك الصحي والنفسي والاجتماعي .

فاترك - عزيزي الطالب - القلق وراء ظهرك، وثق في قدراتك، واقرأ ما بين يديك جيدًا - إن كنت صادقًا في طلبك التفوق والنجاح - ولا تتكاسل عن تنفيذ الطرق التي ستلاحظها ساطعة أمام ناظريك،

موقنًا بأن الله معك، وأنه سبحانه لا يضيع أجر من أحسن عملاً، واثقًا بأنك ستكون - إن شاء الله - من الناجحين المتفوقين .

بقلم

حمدي عبد الله

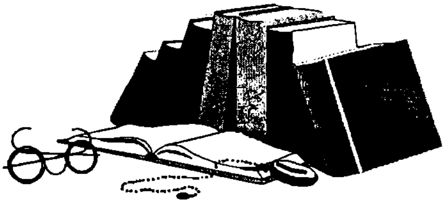
٢١ رمضان ١٤٢٨هـ

٣ أكتوبر ٢٠٠٧م

الفصل الأول

مهارات في فن الحفظ

الفصل الأول : مهارات فن الحفظ



الحفظ طريقة مألوفة عند جميع الأمم سواء القديمة أو الحديثة على السواء ، وكان علماء الإسلام يعنون بحفظ القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة عناية فائقة .

وقد روتْ كتب السيرة والتاريخ بسند صحيح أن عثمان بن عفان رضي الله عنه قرأ في ركعة واحدة القرآن كله ، من الذاكرة ، كما روتْ كتب التراجم أن شيخ الإسلام ابن تيمية كان إذا سُئل عن آية في كتاب الله ، استحضر في ذهنه كل ما يتعلق بتلك الآية من آيات أخرى .

وقد ذكر ابن خلكان في كتابه «وفيات الأعيان» ، (أن الإمام أحمد بن حنبل حفظ - عن ظهر قلب - ألف ألف حديث ، في حين أن البخاري حفظ وهو صبي ما يقرب من خمسة عشر ألف حديث) .

ذكر ابن عساكر عن داود الخفاف أنه قال : «أملى علينا إسحاق ابن هوية أحد عشر ألف حديث من الذاكرة ، ثم أعادها دون أن ينقص أو يزيد حرفًا واحدًا ، وفي هذا دليل على قوة ذاكرته .

مما لا شك فيه أن الذاكرة الحافظة تخدم صاحبها في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة ، يقول العلامة الخليل بن أحمد الفراهيدى : «ما سمعت شيئًا إلا كتبته ، ولا كتبته إلا حفظته ، وما حفظته إلا نفعنى» .

فعلماء الطبيعة والرياضيات في حاجة إلى ذاكرة قوية لحفظ القوانين والمعادلات ، ولا يستطيع إنسان إجادة اللغة دون معرفة كثير من الألفاظ ، وحفظ قواعد النحو والصرف والإملاء .

يقول (ديروك) : «مكانة الذاكرة في حياة الإنسان عظيمة القدر ، والشخص المثقف المضطر إلى مسايرة تقدم المعرفة على مر العصور ، في حاجة دائمة إلى المعرفة»[١] .

تعريف الحفظ :

الحفظ هو المرحلة التي تفصل بين العلم والتذكر ، وهو يختلف عن كل منها من حيث إن التعلم عملية فعلية يقوم بها الفرد ، ويبذل في سبيلها مجهودًا، ويستنفذ بشأنها طاقة عصبية .

وكذلك التذكر هو محاولة تتطلب مجهودًا خاصًا، وتستهلك طاقة عصبية معينة .

أما الحفظ فما هو بعملية ، بل هو حالة استقرار أو ركود نسبي[٢] .

فالتذكر ليس الحفظ ، وإنما هو مقياس الحفظ ، فالطالب الذي يحفظ جدول الضرب - مثلاً - ويمكنه تذكره إذا طلب منه ذلك نقول عنه بأنه حفظ جدول الضرب ، هذا الحكم لا يمكن الوصول إليه إلا بعد اختبار الطالب وتذكره.

تنمية مهاراتك في فن الحفظ :

للحفظ الجيد أساسيات ومبادىء ، بمثابة المهارات المهمة التي ينبغي مراعاتها عند التعلم ، من أهم هذه المهارات :

---

(١) انظر : التربية في الإسلام ، أحمد الأهوانى (ص : ١٨٧) .

(٢) انظر : الذاكرة والنسيان، أحمد عطية الله (ص : ١٦٦) .

الأولى : التدريب الموزع: أثبتت تجارب علماء النفس أمثال «هو فلاند» وغيره أن توزيع مرات التدريب يؤثر في مستوى الحفظ أكثر من تأثيره في التعلم الأولى الأصلى ، وقد تبيَّن أن التدريب الموزع أفضل من التدريب المجمع (المتواصل) في حالة الاسترجاع المباشر ، أما في حالة الاحتفاظ طويل الأمد (حوالى ٣ أسابيع) ، فإن توزيع التدريب أكثر فعالية من تكثيفه وتجميعه.

إن قراءة المادة مرة واحدة في اليوم على خمسة أيام مثلاً ، قد أعطى احتفاظًا يعادل (٣) أضعاف ما قدمته قراءتها (٥) مرات متتالية ، وذلك بعد الانتهاء من التعلم .

قد يتم تعلم المادة بشكل سطحى من أجل الاحتفاظ والاستعمال المباشر عن طريق الحفظ (الصميم) ، ولكن من أجل الاحتفاظ طويل الأمد ، بفضل توزيع التدريب والتعلم [١].

وتتلخص أفضلية التدريب الموزع فيما يلي :

أ - يعمل على القضاء على عامل التعب الذي تظهر آثاره إذا كان العمل متواصلاً .

ب - يعمل على القضاء على عامل الملل ، وما يتبع ذلك من تشتيت الانتباه، وضعف الرغبة في التحصيل ، ومن ثم تبذير الوقت .

جـ - ترتيب المعلومات ، ففي الفترة التي تحدث بين كل محاولة وأخرى تترتب المعلومات في الذاكرة ، وهذه حقيقة أثبتها علماء النفس ، فالمذاكرة والتعلم تحتاج إلى عملية ترسيب ، وهذا الترسيب يبلغ أشده بعد ثلاثة أيام من

---

(١) انظر سيكلوجية الذاكرة ، د. محمد قاسم عبد الله (ص : ٦٥ ، ٦٦) .

انتهاء المحاولة السابقة ، فإذا ما حاول المتعلم تكرار ما سبق أن تعلمه ، وجد أساسًا يبنى عليه مجهوده الجديد ، أما في حالة المذاكرة المستمرة فهناك فترة ترسيب واحدة لا تكفي لتثبيت المعلومات تثبيتًا كاملاً .

فالتدريب الموزع - إذن - يفيد كثيرًا في تثبيت المعلومات واستقرارها في الذهن .

وهذا يفسر لنا سبب تكرار قصص الأنبياء كثيرًا في القرآن الكريم ، فما تكررت إلا إلا لتثبيت فؤاد النبي ﷺ، ولتثبيت المواعظ المستفادة من هذه القصص في عقول وأذهان أصحاب رسول الله ﷺ.

وفي السنة النبوية نجد آثارًا كثيرة تشير إلى هذا التدريب الموزع .

والتكرار مثلما ورد عن رسول الله ﷺأنه قال : «**إنما مثل صاحب القرآن كمثل الإبل المعقلة ، إن عاهد عليها أمسكها ، وإن أطلقها ذهبت**»(١) .

وفي رواية عن ابن مسعود رضي الله عنه أنه قال : قال رسول الله ﷺ: « .... استذكروا القرآن ، **فلهو أشد تفصيًا من صدور الرجال من النعم بعقلها**»(٢) .

الثانية : التسميع الذاتي :

يعتبر التسميع من العوامل المهمة جدًا في الحفظ ، والاحتفاظ بالمعلومات .

وقد ثبت أن بقاء المادة المتعلمة في الذاكرة قصيرة الأجل يتطلب إعادة وتسميعًا حتى لا تُنسى ، فالتسميع مع المهارة الأولى وهى «التكرار في التدريب الموزع» يساعدان في إدخال المادة المتعلمة إلى الذاكرة طويلة المدى .

(١) متفق عليه : البخاري (٥٠٣١) ومسلم (٧٨٩) .
(٢) رواه البخاري برقم (٥٠٣٢) .

والتسميع يُعد هنا بمثابة «اختبار من الفرد لنفسه» ، ومن هنا يعتبر الاختبار ضروريًا جدًا ، فالمتعلم يبقى أكثر نشاطًا وتدريبًا وعزمًا حتى يجرى اختباره، أما في حالات القراءة والمذاكرة المتكررة من دون تسميع أو اختبار ، فإن المتعلم سيفقد هذه الخصائص .

والتسميع من جهة ثانية يساعد على الاحتفاظ طويل المدى ، خصوصًا أن الشخص يبقى في حالة تأهب واستعداد نتيجة درجة الإثارة والتنبه التي يمر بها ، وهذه الدرجة من التنبه والإثارة مفيدة جدًا وضرورية للغاية للإنجاز والتعلم الجيدين ، نتيجة لأهميتها في عملية الحفظ .

فما هو المقصود بالتسميع ؟

هو محاولة استرجاع ما يذاكر الطالب في أثناء المذاكرة نفسها ، بمعنى أن يقرأ الموضوع مرة أو مرتين ، ثم يحاول أن يقرأ لنفسه ماعلق بذهنه مستعينًا بالأصل كلما غابت عنه كلمة أو أفكرة ، ثم يعاود المذاكرة بعد كل مرة أو عدد من المرات تتلوها محاولة للتسميع ، وهكذا حتى يعتقد بأنه أجاد حفظ المادة .

وقد يستعين الطالب بالقلم فيكتب ما حفظه ثم يطابق بينه وبين الأصل ليقف على مدى وقوة حفظه [١].

ويُعرف البعض التسميع بأنه : «التأمين على المعلومات ضد النسيان» [٢].

ومعناه أن يسترجع الفرد ما استذكره من حين لآخر ، لمعرفة مدى ما أحرزه من نجاح ، وعلاج ما يبدو من مواطن ضعف في التحصيل والتأكد من الحفظ والفهم ، وهنا أؤكد من خلال خبراتي مع الطلاب أن الكثير من الطلبة والطالبات

(١) انظر : كيف تتذكر دروسك ، د. زين محمد شحاتة (ص : ٦٨ ، ٦٩) .
(٢) انظر : للتفوق طريق كيف تسلكه د. خالد جمال (ص : ٥٤) .

يعتقدون أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفيهم ، لكن عندما يحاولوا إجابة أحد الأسئلة وخاصة في الامتحان ، فإنه يتعذر عليهم الإجابة عن بعض أجزاء السؤال ويقف حائرًا وهو يقول : «إني أعرفها» ، «إني أفهمها» ، لكنه عندما يحاول تذكرها ولا يستطيع ، هنا وفقط يدرك أهمية التسميع ، وتكرار الحفظ مهما كلفه من وقت وجهد .

وتتلخص أهمية التسميع فيما يلي :

أ - يحفز التسميع المتعلم ، ويجعله يركز انتباهه في القراءة ، ومن ثم يتثبت من المعاني أو من حقيقة الألفاظ الغريبة كالأعداد وكذلك معرفة علاقة أجزاء المادة بعضها ببعض .

ب - يستثير التسميع عند المتعلم الثقة بالنفس عندما يحس بأنه تمكن فعلاً من إجادة جانب من المادة بعد القراءات الأولى . وفضلاً عن ذلك فإن المتعلم يكتشف نواحى النقص في مذكراته فينتبه إلى الأجزاء الصعبة ويوجه إليها عناية أكبر في القراءات التالية .

جـ - التسميع يمنح الطالب نوعًا من التغيير الذي يعمل بدوره على التغلب على ما قد يصيب الطالب من ملل ناجم عن القراءات المستمرة .

د - يعزز التسميع الحفظ لدى المتعلم ، فكلما شعر المتعلم أنه اقترب من التمكن من المادة ازداد نشاطًا .

هـ - يوفر التسميع الوقت والجهد ، ويؤدى إلى حفظ أضمن ، فقد بيَّنت الدراسات النفسية الحديثة أن طريقة التسميع الذاتي تجبر المتعلم على تحديد وانتقاء ما يريد تذكره ، بل ويتخذ المتعلم فيها موقفًا إيجابيًا ، وكذلك تركز انتباه المتعلم .

طرق التسميع وأنواعه :

تختلف طرق التسميع تبعًا لنوع المادة الدراسية التي يذاكرها ، وكذلك تبعًا لطريقة الطالب نفسه في المذاكرة ، إلا أن الثابت علميًا هو أن أفضل الطرق للتسميع هى الطريقة التي تشبه استخدامك لمادة الدراسة في الحياة العمليَّة أولاً ، وفي الامتحانات ثانيًا(١) .

وإذا كان أغلب الامتحانات تحريرية ، إلا أن بعض مواد الدراسة خاصة في المرحلة الجامعية تعتمد على الامتحانات العمليَّة أو الشفوية وفيما يلى شرح لأهم طرق التسميع .

١ - **التسميع الشفوي** : وهو أسهل الطرق وأسرعها ويحسن ملاحظة الآتى :

أ - إذا كنت تسمع على نفسك يكون من المهم جدًا الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء غير المتأكد منها .

ب - التسميع مع أحد الزملاء أو مع أى شخص آخر أفضل من التسميع الشفوى على نفسك .

جـ - التسميع الشفوى إذا حدث في صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس فإنه يكون أفضل جدًا .

٢ - التسميع التحريري :

إن كتابة الدرس تكشف بصورة دقيقة عن الأجزاء التى لم تستطيع حفظها جيدًا والتي تحتاج إلى عناية وتكرار .

---

(١) انظر : دليل التفوق للطالب المسلم، دار الاعتصام (ص : ١٨) .

✍ **طريقة التسميع التحريري :** يحاول بعض الطلاب والطالبات إعادة كتابة الدرس كله وليس هذا هو المقصود بالتسميع التحريري ، بل يكفي كتابة النقط الهامة والقوانين والنظريات والقواعد كذلك العناية بالرسوم التوضيحية وكتابة الأجزاء عليها .

وهنا يجب التأكد من أن ما تكتبه صحيح وذلك بالرجوع إلى الكتاب .

✍ **ويراعى ما يلي عند التسميع التحريري :**

أ - لا يلزم الاهتمام بحسن الخط ، بل المطلوب الكتابة السريعة وبخط كبير ، مع الجراءة في الكتابة ، مما يجعلك تعتاد على ذلك ويُنمى قدرتك على تصحيح الأخطاء .

ب - الاعتماد على الأوراق المتبقية من الكشاكيل القديمة يُنمى عندك عادة الاقتصاد والبعد عن التبذير الذي نهى عنه الإسلام .

٣ - التسميع العملي :

ويقصد بالتسميع العملي «محاولة إجراء التجارب العلمية الواردة بالمقرر الدراسي قدر الإمكان إن تيسر للطالب إجراءها ، بحسب ظروف كل طالب ماديًا».

ويكون التسميع العملي غالبًا ودائمًا بعد التسميع الشفوي والتحريري .

خطوات التسميع العملي :

أ - إبدأ بمراجعة الدرس سريعًا مراجعة نظرية .

ب - إعداد أدوات التجارب بعد ذلك من ذاكرتك .

جـ - حدد المقادير وخطوات التجربة والملاحظات والنتائج قبل البدء في التجربة عن طريق التذكر وتداعى المعانى مع ملاحظة اختلاف نوعية التجربة (كيميائية - فيزيائية - تشريحية بيولوجية) .

د - أجر التجربة بناء على الخطوات التي حددتها .

هـ - قارن النتائج التي توصلت إليها بالنتائج المدونة بكتابك المدرسى ، ولاحظ مدى انطباق خطواتك ونتائجك مع ما في الكتاب (١) .

المهارة الثالثة : الانتباه والرغبة (٢) .

أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن العمليات العقلية العليا في الإنسان تبدأ من الإحساس ، ثم الانتباه ، ثم الإدراك ، ثم التعلم ، ثم التذكر ، ثم التفكير المؤدى إلى حل المشكلات (٣) .

وبناءً على ذلك فإن أى معلومة لكى تدخل ذهن الطالب فلابد أولاً من أن يحس بها ، ثم لابد وأن ينتبه لهذه المعلومة.. نعم الانتباه الذي إن لم يتحقق لم تفلح مراحل وصول المعلومات إلى ذهن الطالب أبدًا ، وقد كشفت أبحاث علماء النفس عن أن تركيز الانتباه ودقة الملاحظة المقصودة في أثناء المذاكرة يعين على الحفظ والتذكر، وقد يقرأ الطالب نصًا من النصوص عدة مرات ، ولكنه يعجز عن ترديده غيبًا ؛ لأنه لم يفكر في خلال قراءته في حفظه .

فالملاحظة المجردة لا تكفى وحدها في التعلم، بل يجب أن يعتمد الطالب على الانتباه ، وبالذات الانتباه المقصود في التركيز .

أما عامل الرغبة :

فهذا العامل يُعد من أهم العوامل في تيسير الحفظ وزيادة قوته . والرغبة في الاستذكار هو ما يُطلق عليه عند علماء النفس بالدافع ، وهذه الرغبة

(١) انظر : دليل التفوق للطالب المسلم ، مرجع سابق (ص : ١٩ ، ٢٠) .
(٢) راجع بتوسع : «في علم النفس العام» د/ عبد الحليم محمود السيد وآخرون (ص : ١٤٠) .
(٣) انظر : كتاب «العمليات العقلية وتناول المعلومات» للدكتور/ أنور الشرقاوي . طبعة مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ١٩٨٤م .

شرط ضروري لكل استذكار جيد وفعال ، وكلما كان الدافع قويًا والرغبة عالية كلما زادت فعالية المذاكرة . وذلك ناتج من زيادة عامل المثابرة عند الطالب أثناء المذاكرة .

وهذه الرغبة القوية في الاستذكار تزيد من مستوى اليقظة وتركيز الانتباه عند الطلاب ، وتؤخر ظهور التعب ، وتحول دون ظهور الملل ، وتجعل الطلاب أكثر تقبلاً وهضمًا لموضوعات المادة التي هم بصددها ، مما يزيد بالتالى من مثابرتهم ، وقدرتهم على مقاومة ضروب الإغراء التي تصرفهم عن المذاكرة.

وخير دافع يزيد من رغبة الطلاب في الاستذكار هو أن يبتغوا بمذاكرتهم وجه الله تعالى ، كما في حديث عمر بن الخطاب ﵁ عند البخاري أن رسول الله ﷺ قال : «**إنما الأعمال بالنيات**» وعليه فيلزم كل طالب مسلم أن يذاكر ويتفوق ليتبوأ منزلة رفيعة يستطيع من خلالها أن يخدم الإسلام ، ويساعد على بناء الحضارة الإسلامية ليقود من جديد كما كانت مشرقة تشع نورها على جميع الأمم ، نور الثقافة ، ونور الفكر ، ونور الأدب ، ونور الهدى والإيمان والتوحيد الذي هو أعظم الأنوار .

وبذلك ينال الطالب معونة الله وتوفيقه في الدنيا ، والثواب والأجر العظيم في الآخرة .

وقد تكون الدوافع اجتماعية ، كأن يُدخل الطالب السرور على والديه ، وأن يرفع من رأسهما بين الأهل والجيران ، أو يحاول أن يرد لهما من صنيعهما نحوه ومن جميل رعايتهما له وإنفاقهما عليه طوال العام الدراسي بأن يزيد من رغبته حتى يحقق ما يتمناه لنفسه ولوالديه ولأمته الإسلامية .

المهارة الرابعة : الفهم والتظيم :

أثبتت تجارب ودراسات علم النفس الحديث أن المادة الدراسية إذا ما انتظمت ، بحيث تصبح أنماطًا من الوحدات التي تجمعها فكرة واحدة صارت أيسر في حفظها من الوحدات الصغيرة التي لا يجمعها خيط واحد .

فلو قدمنا للطالب مجموعة من الكلمات المتفرقة ، ومجموعة من الكلمات التي يجمعها معنى واحد ثم طلب منه حفظها ، فلاشك أن المجهود الذي سيبذله الطالب في حفظ المجموعة ذات المعنى سيكون أقل من المجهود الذي سيبذله في حفظ الكلمات الأولى .

ومن هذا المنطلق يجب على المتعلم أن يبحث عن الفكرة التي تربط الوحدات لتيسر له حفظها في زمن أقل . فتنظيم المادة المتعلّمة وربط وشائجها له قيمة اقتصادية في الحفظ(١) .

نعم ، قد يستذكر الطالب موضوعات لا يفهمها ، لكن الاستيعاب والحفظ في هذه الحالة يكون أبطأ وأبعد عن الدقة ، ونشير هنا إلى أن الطلاب الذين يحفظون دروسهم بتكرارها تكرارًا أصم دون تنظيمها وفهم ما تنطوى عليه من معنى لا تثبت الدروس في أذهانهم ولا يسهل عليهم الإفادة منها ، فالمواد المفهومة كالأطعمة المهضومة هى التي يستنيد منها الجسم .

هذا علاوة على أن الفهم يستثير اهتمام الطالب ورغبته في الاستمرار في تحصيل العلوم(٢) .

وهنا يطرأ التساؤل : ما الذي يعين على فهم المادة ويسهل حفظها ؟!

---

(١) انظر : كيف تستذكر دروسك وتستعد للامتحان ، مرجع سابق (ص : ٧٢) .

(٢) وهناك تجربة للباحث «جوردن بوار» حول أهمية التنظيم في تنمية القدرة على الحفظ ومقاومة النسيان في كتاب «في علم النفس العام» د/ عبد الحليم السيد وآخرون (ص : ١٤١) فراجعها - إن شئت .

والإجابة على هذا السؤال : تتلخص في أنه مما يعين على فهم المادة وسهولة تعلمها وحفظها هو تنظيمها والربط بينها وبين غيرها من المواد المتصلة بها .

ونقصد بتنظيم المادة المدروسة أن يلخصها الطالب بلغته الخاصة وأن يقسمها أقسامًا مناسبة ، وأن يبحث عما بين هذه الأقسام في وحدات متكاملة تسلسلية منطقية أو طبيعية ما يجعل لها معنى يسهل فهمها ، ففهمنا للشيء يزداد كلما ازداد ارتباطه بغيره من الأشياء ، بينما المعلومات المتناثرة غير المترابطة فلا قيمة لها إلا إذا تكاملت وتآلفت في صيغة واحدة (١) .

ويؤكد الدكتور «محمد قاسم عبد الله» أستاذ الصحة النفسية بجامعة تشرين بسوريا ، وعضو الجمعية الأوروبية لعلم نفس الشخصية ، على أهمية درجة المعنى في حفظ المادة المتعلمة بقوله : «كلما كانت المادة المتعلمة منظمة وذات معنى ، زاد حفظها واسترجاعها ، وقد أشرنا إلى أن حفظ الشعر وتذكره أسهل من النثر ، وهذا الأخير (النثر) أسهل تذكرًا من الكلمات التي لا معنى لها ، ويدل على ذلك : أن المواد التي يُحتفظ بها تتصف بوجود روابط داخلية بينها وتنظيم، هذا الرابط والتنظيم ضروريان جدًا للحفظ والتذكر (٢) .

وللوصول إلى التنظيم ، ينبغي على الطالب أن يقوم بقراءة الموضوع جملة واحدة ، لتكوين الفكرة الإجمالية ، ولربط مقدماته بنتائجه ، ثم يتبع ذلك بقراءة إجمالية ثانية ، لتكوين فكرة تفصيلية عن أجزاء المادة وعلاقة بعضها ببعض، ثم لا يبدأ في حفظها إلا بعد أن يفهم محتواها وربط وشائجها بخيط جامع.

---

(١) انظر : سيكلوجية المذاكرة ، محمد كامل عبد الصمد (ص : ٣١ ، ٣٢) بتصرف .
(٢) انظر : سيكلوجية الذاكرة د/ محمد قاسم عبد الله (ص : ٦٥) ط١ ، ٢٠٠٢م .

المهارة الخامسة : الطريقة الكلية والطريقة الجزئية :

تقوم الطريقة الكلية على أساس تناول المادة من أولها إلى آخرها ، وتقرأ كلها مرة واحدة رغم تعدد فقراتها ، ثم تقرأ مرة ثانية ، وربما ثالثة حتى يصل الفرد إلى دراسة الفكرة ككل أو حفظها بعد ذلك ، بينما تقوم الطريقة الجزئية على أساس تجزئة المادة إلى وحدات منفصلة يدرس الطالب أو يحفظ كلا منها على حدة رغم أن كلاً منها تمثل فكرة غير متكاملة .

ويتساءل الطلاب هل الأفضل أن يُجزِّىء الطالب المادة التي يراد تحصيلها إلى أجزاء واتقان كل جزء منها على حدة ثم يُؤلف أخيرًا بين تلك الأجزاء . أم أن يجعلها بكاملها دون تجزئة ؟

والجواب : أن ذلك مرتبط بعدة اعتبارات أهمها :

١ - **ترابط المعنى** : فكلما كانت المادة مترابطة المعنى فإن الطريقة الكلية تكون أفضل من الجزئية ، وعليه فإن المادة إذا كان وحداتها منطقية من أولها لآخرها ، كان تكون قصيدة شعرية أو رواية لحادث تاريخي ، أو توضيحًا لنظرية، فالطريقة الكلية تناسبها .

٢ - **عمر الطالب** : فإذا كان الطلاب كبارًا كطلاب الجامعات والدراسات العليا فإن الطريقة الكليةآنسب لهم ، وذلك لما لها من قدرة على إدراك العلاقات الهامة بين المعاني واستيعاب المادة كوحدة . لكن هذه الطريقة لاتلائم الأطفال لأن الطفل يريد أن يشعر أنه حفظ شيئًا ولا صبر له على الانتظار حتى يتم تحصيله الموضوع بأسره ، في حين أن الطريقة الجزئية تشعره بذلك ، وتشعره أيضًا بمدى تقدمه أو تأخره .

٣ - **طول المادة وصعوبتها** : دلَّت الأبحاث الحديثة على أن الطريقة الكلية أفضل في حالة المواد الأسهل والأقصر ، وحين تكون لها وحدة طبيعة أو

تسلسل منطقى ، أما عن الطريقة الجزئية فقد كشفت التجارب والمشاهدات على أنها أكثر إفادة من الكلية إذا كانت المادة طويلة ، وكانت معانيها غير تامة أو غير واضحة إلى حدما .

وعليه فإنه إذا كانت المادة مسرفة في الطول أو في الصعوبة ، فيفضل تقسيمها إلى أجزاء مناسبة يؤلف كل جزء منها وحدة طبيعة ثم تدُرس كل وحدة وتُحفظ على حدة .

٤ - **مستوى ذكاء الطالب** : فقد أثبتت الأبحاث النفسية الحديثة أن الطالب الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الذكاء يميل إلى المذاكرة بالطريقة الكلية ، وتفيده حينئذ الطريقة الكلية أكثر من الجزيئة .

فإن مستوى ذكائهم يمنحهم درجة عالية من إدراك العلاقات بين وحدات المادة التي يذاكرونها .

الدمج بين الطريقتين :

أدى عدم وجود إجماع على أفضلية إحدى الطريقتين السابقتين (الكلية والجزئية) إلى ابتكار طريقة وسط بينهما وهى ما يطلق عليه بـ «الطريقة المزدوجة» .

وتقوم هذه الطريقة على ما يلى :

أ - يقرأ الطالب المادة بأسرها ليفهمها أولاً قبل البدء في حفظها .

ب - يبدأ الطالب في حفظ المقرر المطلوب حفظه جزءًا جزءًا .

جـ - يركز الطالب على الأجزاء الصعبة فيكررها أكثر ، أى يعطيها الطالب جهدًا أكثرًا ووقتًا أطول .

د - كلما حفظ الطالب جزءًا ضمّه إلى الجزء السابق الذي حفظه حتى يتم حفظ المادة كلها .

هـ - يقوم الطالب بمراجعة المادة كلها جملة واحدة في نهاية حفظه[١] .

المهارة السادسة : عقد النية على الحفظ :

فكثيًرا ما يقرأ الطلاب ، ولا يهتمون باتخاذ أى قرار يتعلق بتذكر ما قرأوه بعد مدة .

مثال ذلك : أن تجلس لمدة طويلة مع أخيك الأصغر ، تساعده في حفظ نشيد ، وقد تقرأه ، وتكرره معه عشرات المرات .

وفي النهاية هو يحفظه وأنت لا ؛ لأنه عقد النية وأنت لم تعقدها .

ولا تنس هنا - عزيزى الطالب - أن قرار الحفظ لابد وأن يرتبط في ذهنك بالمدة الزمنية التي ستستمر قبل استدعاء المعلومة مرة أخرى . فكل مدة أنت تحددها ، فإن الذاكرة تتعامل معها بطريقة مختلفة .

ولتوضيح ذلك أكثر ، فإننا نرى - مثلاً - عامل المقهى يأخذ طلبات الزبائن شفهيًا ، ويبلغها ، ويأتى بها ، ويُحصِّل ثمنها ، ليورده في الخزينة ، وفي هذه اللحظة - فقط - تسقط من ذاكرته كل الطلبات التى تمت المحاسبة عليها ، فيعود لملئها من جديد مع زبائن جُدد (لاحظ هنا : أن العامل اتخذ قرا التذكر لمدة محددة ، ثم قرار الإسقاط ، وذلك بفطرته المكتسبة من طبيعة عمله).

والمطلوب منك عزيزى الطالب المسلم أن تكتسب الحس المشابه مع مراعاة الفارق ، فكمَّ المعلومات المطلوب منك حفظه أكبر وأعقد ومطلوب منك حفظه وتذكره لأشهر قادمة .

(١) انظر : كيف تستذكر دروسك د/ زين محمد شحاتة (ص : ٧٥) بتصرف .

وإذا تدبرت معى معنى كلمة «المراجعة» (١) والتى نستعملها ، إنما هى تجديد لهذه المدد باستمرار ، وبالطبع فإن التجديد يستغرق وقتًا أقل كثيرًا ، ولكن الطالب الذكى يُطيل المدد ، استعدادًا للمدة القصيرة نسبيًا (بين انتهاء الدراسة آخر العام وموعد بداية الامتحان) ، حيث يكون التجديد لمن داوم على المراجعة ، عملية سهلة وسريعة ، علاوة على قصر المدة المطلوب التذكر بعدها .

ولهذا كله يجب عليك أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع ما سوف تحفظه ، وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ .

المهارة السابعة : الاقتران والتداعى :

تخيل نفسك تبحث عن شخص في صحراء واسعة ، أو أنك تبحث عنه في مدينة له فيها أصدقاء .

ففي الأولى (الصحراء) ، لابد لك أن تقطع الصحراء طولاً وعرضًا ، بحثًا عن الصدفة التي قد تمكنك من مقابلته ، وقد لا تجده أبدًا ..

أما في الثانية (المدينة) ، فأنت تبحث عنه - فقط - في أماكن تعلم أنه يميل إلى الذهاب إليها ، أو عند أصدقائه أو معارفه .

هذا - بالضبط - هو موقف المعلومة ، فهى إما تنزل إلى الذاكرة كأنها صحراء جرداء ، فتضيع فيها ولا تستقر ، ولا يمكن استدعاؤها وإما أن تنزل في بيئة مألوفة ، لتلتصق بمعلومة أخرى لها بها صلة وعلاقة ، وتعملا معًا على تثبيت إحداهما الأخرى .

(١) راجع إن شئت : فصل «مهارات فى فن المراجعة» من هذا البحث .

وواجبك - عزيزى الطالب - هنا أن توطد العلاقة - دائمًا - بين المعلومة الجديدة ، ومعلومات سابقة موجودة في ذاكرتك ، فتسكن معها ، وتقترن بها لتُكون معًا نقطة مغناطيسية متزايدة القوة ، تعمل على جذب المعلومات الجديدة الأخرى ، وهكذا .... حتى إذا نجحت في استدعاء أية واحدة من تلك المعلومات، فإن المعلومات الأخرى المتصلة بها تتداعى أمامك في يسر وسلاسة مدهشة [١] .

وهذا يذكرنا بالعلاقة بين المعنى والاحتفاظ في الذاكرة للمادة المطلوب مذاكرتها ، فالمادة ذات المعنى يعنى أنها تلك المادة التي سبق ووجدت في خبرة الشخص ، وكان لها ارتباطات سابقة ، وقد كشفت نتائج الأبحاث النفسية العلمية الحديثة عن أن معدل التعلم الأصلي السابق على التعلم الحالي عامل مهم في درجة الحفظ . فكلما كان في ذاكرة الطالب قدر كبير من المعلومات ، فإن ذلك يساعد في فهم المعلومات الجديدة ، وبالتالي شدة حفظها ومقاومة نسيانها .

وهذا ما يُطلق عليه علماء النفس «بانتقال أثر التدريب» من مقررات دراسية إلى مقررات أخرى درست في الفصل نفسه [٢] .

المهارة الثامنة : استخدام أسلوب النشاط الإيجابي[٣] :

أثبتت الأبحاث والدراسات النفسية الحديثة أن التعلم الجيد يقوم على النشاط الإيجابي الذاتي للطالب ، وذلك عن طريق البحث والإطلاع والتنقيب، واستخلاص الحقائق ، وجمع المعلومات بدلاً من أن يقف سلبيًا ويتلقى المعلومات جاهزة من المدرس ، فالمعلومات التي يُحصِّلها عن طريق نشاطه

(١) انظر : مهارات المذاكرة ، إعداد : همام ناصف (ص : ٣٢) بتصرف .
(٢) انظر : سيكلوجية الذاكرة ، د/ محمد قاسم (ص : ٦٥) بتصرف واختصار .
(٣) انظر : «في علم النفس العام» د/ عبد الحليم السيد وآخرون (ص : ١٤٣ ، ١٤٤) .

الذاتي لا تكون عرضة للنسيان ، فالطالب يجب أن يكون نشيطًا فعالاً في عملية المذاكرة والتعلم[١] .

ولهذا فإن الطالب الذي يقوم بعملية تنظيم ذاتي للمعلومات التي يذاكرها، فإنه يصعب عليه نسيانها فيما بعد ، وعلى حد قول عالم النفس «باندورا» ، فإن «الأشخاص الذين يستطيعون تنظيم سلوكهم إلى حد كبير عن طريق تصور النتائج التي قد يولدونها هم بأنفسهم ، فإنه يمكنهم فهم الكثير من المواد التي يتعلمونها عن طريق التنظيم الذاتي ، وبالتالى سهولة حفظها[٢] .

وعلى هذا يجب أن يكون موقف الطالب مما يستذكره موقفًا إيجابيًا فعالاً، فلا يقتصر على مجرد التكرار الآلي ، وترديد ألفاظ الكتاب أو المذكرات ، بل يجب أن يفكر الطالب دائمًا فيما يقرأ محاولاً انتزاع معناه ، كما يحاول تطبيقه أو تلخيصه بلغته الخاصة ، والإجابة على أسئلة عنه ، أو يناقشه مع نفسه أو يحاول شرحه لزميل له .

ولذا عليه أن لا يطلب مساعدة من شخص آخر على فهم عنصر غامض إلا إذا كان في حاجة ماسة إليه ، فإن اعتماد الطالب على غيره يجعله في النهاية سلبيًا تمامًا ليس في المذاكرة وحدها ، وإنما في كل سلوكياته الأخرى أيضًا .

ولذا كان أسلوب النشاط الإيجابي من قبل الطالب عند مذاكرته سبيلاً لفتح آفاق تفكيره وفرصة مران لذهنه ، ودافعًا له على العمل في تنمية مقدرته على البحث والتنقيب .

---

(١) انظر : عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ، د/ سناء محمد سليمان (ص : ١٦) .
(٢) انظر : نظريات التعلم تأليف : غازدا ، وكورسينى ، ترجمة : علي حجاج (ص : ١٤٩) .

المهارة التاسعة : النوم عقب الحفظ :

لا شك أن المهارة هنا لا تمكن في النوم بذاته ، بل في موضع استعمال النوم ووقته ، فالذي أثبتته الدراسات والتجارب المعملية النفسية أن للنوم أثرًا واضحًا في تثبيت الحفظ لاسيما إذا كان مباشرة بعد المذاكرة .

فالفترة التي يقضيها المتعلم نائمًا ليست فترة خمول كلي ، بل هى ذات أثر إيجابي فيما سبق تعلمه .

وقد أجرى بعض علماء النفس دراسة علمية عن أثر النوم على الحفظ ، وذلك بأن أعطيا طالبين عشرة مقاطع ، فعملا على تكرارها إلى أن تمكنا من استرجاعها صحيحة للمرة الأولى ، ثم أُعيد اختيار الطالب الأول بعد انقضاء ساعة من الزمن شغلها في عمل آخر ، بينما اختبر الثاني بعد أن قضى الساعة نائمًا ، ثم أُعيدت التجربة باختبارات أجريت على فترات طويلة ، فأسفرت النتائج عما يأتى :

	بعد ساعة	بعد ساعتين	بعد ٤ ساعات	بعد ٨ ساعات
فترة يقظة	٤٦٪	٣١٪	٢٢٪	٩٪
فترة نوم	٧٠٪	٥٤٪	٥٥٪	٥٦٪

فإذا قارنا بين نتيجة التذكر بعد ثمان ساعات من النوم وبين ساعة واحدة من اليقظة نجد أن فترة النوم الطويلة أقل أثرًا في النسيان ، لهذا قرر صاحبا التجربة أن النسيان ليس في الحقيقة ضياعًا للتأثيرات والارتباطات العقلية، وإنما يعتمد أساسًا على فعل المؤثرات الجديدة الذي يصبح عاملاً على الكبت والتعويض في عملية التذكر ، فإذا أمكن القضاء على هذا العامل كما في حالة النوم ، فإن النسيان سيكون نسبته ضعيفة إلى حد كبير[1] .

(١) انظر : الذاكرة والنسيان ، د/ أحمد عطية الله (ص : ١٨٧) .

فالخبرات الجديدة هى التي تشوش على ما يتعلمه المتعلم ويريد حفظه، ولذلك كان زمن النوم أقل ضررًا على الحفظ من زمن اليقظة ؛ لأن المستيقظ يتعرض لخبرات جديدة تتداخل مع الخبرات السابقة ، وتشوِّش عليها حفظًا وتذكرًا .

وللاستفادة عمليّاً من هذه الظاهرة ، يستطيع الطالب أن يُتبع تعلمه لمادة مهمة لا يريد أن ينساها فترة نوم يصحو بعدها ليستعد لأداء اختبار من الاختبارات لسنوات سابقة مثلاً ، فالتعلم الجيد ثم النوم الجيد ثم الجلوس للاختبار يُعطى نتائج طيبة إذا سارت بقية الأمور على ما يُرام(١).

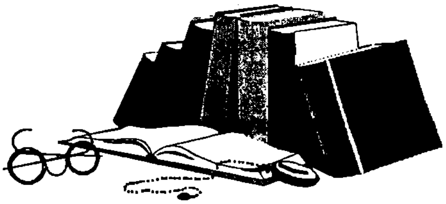
❀ ❀ ❀

(١) انظر : المهارات الدراسية ، محمد على الخولي (ص : ١٢٤) .

الفصل الثاني

مهارات في التغلب على النسيان

الفصل الثاني : مهارات فى التغلب على النسيان



النسيان وضعف الذاكرة مشكلة يعاني منها الكبار والصغار على حد سواء وإن أخطر فئة تعانى من النسيان هى فئة «الطلاب» في كل المراحل التعليمية، والذاكرة هى الأساس في حفظ العلم واستذكاره ، وأى ضعف فيها يسبب النسيان ، ولا غنى لأى طالب وطالبة عن الحفظ ورعاية ذاكرته وتحسين أدائها، قال أبو موسى الأشعرى رضي الله عنه لتلاميذه : «احفظوا عنا كما حفظنا»[١] .

تعريف النسيان :

النسيان : ضد الذكر والحفظ[٢] ، ويعرفه بعض علماء النفس بأنه : «فقدان طبيعى جزئى أو كلي ، مؤقت أو دائم لما اكتسبناه من ذكريات ومهارات حركية»[٣] .

وإذا كان بعض علماء النفس يشير إلى أن النسيان قد يكون نعمة ، حينما يتعلق النسيان بالخبرات المؤلمة التي يمر بها الإنسان ، بحيث أن تخزين تلك الخبرات قد يعرض الإنسان لمظاهر سوء توافق قد تفقده مباهج الحياة ، إلا أن النسيان قد يكون نقمة إذا اتخذ صورًا متكررة حادة قد تصل إلى حد نسيان الإنسان لضروريات يجب أن ينساها خلال تعاملاته اليومية ، وبالذات في سياقنا

(١) أخرجه ابن عبد البر في «جامع بيان العلم» (١/٢٨٢) بسند صحيح .
(٢) انظر : لسان العرب ، لابن منظور (٦/٤٤١٦) .
(٣) انظر : كيف تستذكر دروسك ، د/ زين محمد شحاتة (صحيح :٤٣) .

هنا ، ما يتعلق بمواد الدراسة المقررة على الطلاب ، فإن مجرد تعرض الطالب لنسيان تلك المواد قد يؤدى إلى فشله الدراسي وتعثره .

مخاطر النسيان وآثاره :

النسيان سبب لضياع العلم ، وضياع الجهد والوقت ، وكثيرًا ما حذَّر السلف الصالح من نسيان العلم وإهماله فيندرس . ولذا كانوا يكثرون الوصية بمذاكرة العلم ومدارسته .

قال على بن أبي طالب - رضي الله عنهما - : «تزاوروا وتذاكروا الحديث، فإنكم إن لم تفعلوا يُدرس»[١] ، وقال ابن جماعة الكتاني : «لابد لكل حافظ من أوقات يكرر فيها مواضيه ويراجعها ، وإلا كلفه النسيان شططًا»[٢] .

وقال ابن عباس - رضي الله عنهما - : «إذا سمعتم منى حديثًا فتذاكروه بينكم فإنه أجدر وأحرى ألا تنسوه»[٣] .

ولذا كان من كمال العقل والعلم والحزم : الحرص على حفظ العلم ، ومعرفة الخطوات والمهارات التي تؤدي إلى التغلب على النسيان .

والنسيان عزيزي الطالب يمكن التغلب عليه من خلال زيادة القدرة على التركيز ، والتنشيط المستمر للذاكرة (وهذا على سبيل الإجمال) .

النظريات المفسّرة لأسباب النسيان :

حاول الكثير من علماء النفس تفسير لماذا يحدث النسيان ، وتوصلوا إلى عدد من النظريات ، وفائدة معرفة الأسباب هنا تكمن في أن معرفة السبب جزء من العلاج بل هى من أهم أجزاء العلاج ، وفيما يلي عرض لهذه النظريات:

---

(١) انظر : جامع بيان العلم وفضله (١/٦٢٣) بسند صحيح .
(٢) انظر : تذكرة السامع والمتكلم ، لابن جماعة (ص : ١٢٣) . ط . دار الكتب العلمية . بيروت .
(٣) انظر : المحدث الفاصل بين الراوي والواعي ، للرامهرمزى (ص:٥٤٧) ط . دار الفكر . بيروت .

١ - **نظرية التلاشي والضمور** : ترى هذه النظرية أن المعلومات تزول من الذاكرة أو تتلاشى تدريجيًا مع مرور الزمن ، خصوصًا إذا لم يُستعمل مرارًا، تمامًا كما تضمر العضلة في حال توقفها عن العمل لفترة طويلة .

٢ - **نظرية التداخل** : ترى هذه النظريات أن تعلم مواد جديدة بعد مواد سبق تعلمها يحدث لنوع من التداخل إما سابق أو لاحق ، فإذا أعاقت المادة الأولى تذكر المادة التي تليها تُسمى هذا بالتداخل القبلي ، أما إذا أعاقت المادة الثانية تذكر أو حفظ المادة السابقة أو الأولى سُمى هذا بالتداخل البعدي أو اللاحق، وهذا يفسر لنا كيف أن الطالب إذا نام بعد تعلمه مادة ما فإنه سيتذكر هذه المادة بطريقة أوضح وأفضل عما إذا كان قد تعلمها أثناء النهار ، وكثرة الأعمال الحركية والذهنية ، من طبيعتهما أن يؤثرا في عملية التدعيم ومن ثم يسهل نسيانها ، وذلك عكس الذين ينامون بعد التعلم ، فإنهم يتركون فرصة التدعيم بسبب عدم التداخل الذي يحدث للنشاط أثناء النهار، ففي النهار وأثناء اليقظة يسهل تداخل المعلومات والمواد فيما بينها ، مما يزيد من نسيانها(١) .

٣ - **نظرية الكبت** : وتستند هذه النظرية إلى مفاهيم التحليل النفسي الذي يبين أن الحوادث المرتبطة بخبرات وذكريات مؤلمة سيتم نسيانها ، وذلك لتفادى القلق والتهديد الناجم عن تذكرها ، من هنا فإن النسيان عملية دفاعية لا شعورية ، الغرض منها الهروب من موقف يثير حالات وجدانية مؤلمة(٢) .

---

(١) انظر : سيكلوجية الذاكرة ، د/ محمد قاسم عبد الله (ص:٦٦ ، ٦٧) بتصرف .
(٢) انظر : علم النفس الفسيولوجي ، د/ أحمد عكاشة (ص:٢١٣) .

٤ - **النظرية الجشتالطية :** تشدد هذه النظريات على دور التنظيم في المعلومات والمواد التي يجري تعلمها ، فالمعلومات تنتظم بأشكال وبنى معينة، مما يسهل تذكرها واستدعاءها ، وقد أشرت في الفصل الأول إلى عامل التنظيم في الحفظ والتذكر فيما سبق .

من هنا يقول أصحاب هذه النظرية إن عدم توافر التنظيم في المعلومات يسرع في نسيانها وزوالها .

بعض أسباب النسيان الأخرى :

وهناك أيضًا عدد من الأسباب الأخرى التي تسبب النسيان ، وهي تختلف من شخص لآخر ، وقد تتعدد الأسباب في الشخص نفسه ، من هذه الأسباب:

١ - **ضعف التقوى :** فارتكاب المعاصي ، وترك الطاعات سبب لعقوبة النسيان .

٢ - **كتمان العلم :** فإن من يكتم العلم يعاقبه الله بنفس الجزاء فيحرمه منه فينساه .

٣ - **إهمال حق الجسد :** بعدم العناية بالتغذية السليمة ، والإسراف في تناول الطعام . وعدم أخذ قسط وافر من الراحة ، وكثرة الإجهاد أو السهر المفنى .

٤ - تشتت الذهن بكثرة الأشغال والعلائق التافهة ، مما يعوق الذاكرة عن أداء وظائفها ويضعف هذا الأداء .

٥ - ترك أسباب تنمية الذاكرة : ومن أمثلة ذلك : -

أ - تنظيم المعلومات وإدخالها إلى الذاكرة .

ب - التركيز أثناء القراءة أو الاستماع للمدرس .

جـ - زيادة الرغبة فيما يقرأ الطالب أو يسمع .

د - زيادة مدة المراجعة وتنظيمها .

٦ - تركيز الذهن على مادة دون أخرى ، ولهذا يحدث النسيان للمواد التي يهملها الطالب ، والصواب توزيع التركيز على كل المواد الأهم فالمهم .

❀ ❀ ❀

مهارات علاج النسيان والقضاء عليه

• المهارة الأولى : تجريد النيَّة وتحقيق التقوى :

النية ذات أثر بالغ على أعمال الإنسان وأقواله وأحواله ، والفرق واضح بين من خلصت نيَّته ، وبين من اختلفت وانحطت .

فالأول تحركة نيَّته وتبعثه على بذل الجهد الموصل للهدف ، والثاني يتخلف عن الركب وتتدنى مستوى همته : لهذا قال ابن عباس رضي الله عنهما : «إنما يحفظ الرجل على قدر نيته» (١) .

وأما التقوى ، فإنها تورث القلب نورًا ، وقد تكاثرت النقول عن السلف في التحذير من المعاصي ، وبيان أثرها على العلم . سأل رجل مالكًا : «يا أبا عبد الله هل يصلح لهذا الحفظ شيء ؟ قال : إذا كان يصلح له شيء فترك المعاصي» (٢) .

ولهذا تجد الطالب المسلم المتدين يقدر المسئولية الملقاة على عاتقه ، فلا يتكاسل عن الاجتهاد في المذاكرة ، ولا يتهاون عن المثابرة في تحصيل المواد المقررة على أفضل وجه ، وتقوى الله توصل المرء إلى الشعور بأن الله تعالى معه طول الوقت ، وأنه يُسدد خطاه ، ويعينه على صعوبات المذاكرة والحياة عمومًا ، ومن اعتقد أن الله تعالى معه ازدادت طمأنينة نفسه ، مما يسهل له وصوله إلى محطة التفوق والنجاح .

• المهارة الثانية : تنظيم الوقت وحسن استغلاله :

والمقصود هنا الحرص على الأوقات المناسبة للحفظ ، وقد اهتم العلماء بذكرها عند الكلام عن آداب طالب العلم .

---

(١) انظر : الجامع لآداب الراوي والسامع ، للخطيب البغدادي (٢/٢١٢) .

(٢) انظر : المصدر السابق . نفس الصفحة .

قال أحمد بن الفرات : «لم نزل نسمع شيوخنا يذكرون أشياء عن الحفظ، وأجمعوا أنه ليس شيء أبلغ فيه إلا كثرة النظر ، وحفظ الليل غالب على حفظ النهار» .

وقال إسماعيل ابن أبي أويس : «إذا هممت أن تحفظ شيئًا فنم وقم عند السحر ، فأسرج وانظر فيه ، فإنك لا تنساه بعد إن شاء الله» .

وقال أبو بكر الخطيب : «إنما اختاروا المطالعة بالليل لخلو القلب ، فإن خلوه يسرع إليه الحفظ»(١) .

وقال ابن جماعة : «وأجود الأوقات للحفظ : الأسحار ، وللبحث : الأبكار ، وللكتابة : وسط النهار ، وللمطالعة والمذاكرة : الليل»(٢) .

وعمومًا ، فإن استغلال الأسحار والأبكار ، وطرف من الليل هو الأصل في ذلك ، فإن إفراز الغدة فوق الكلوية (الكظرية) - كما تؤكد الأبحاث العلمية - يزداد حتى يصل إلى أعلى نسبة من هرمون التركيز من ٤-٨ صباحًا ، وأدنى درجة منه تكون بعد ١١ مساءً ، إذن : فلابد من النوم ليلاً ، إذ إن أي إخلال بذلك يخفض التحصيل بنسبة ٢٥٪ .

● المهارة الثالثة : العناية بصحة الجسد وغذائه وصحته :

فالاهتمام بالغذاء المتوازن سبب من أسباب مقاومة النسيان ، بالإضافة لتقليله ، وعدم الشبع ، خاصة وأن العلماء ذكروا أن أوقات الجوع أجود للحفظ من أوقات الشبع(٣) .

(١) انظر : الجامع لآداب الراوي (٢/٢٦٥) .
(٢) انظر : تذكرة السامع ، مرجع سابق (ص:٧٢،٧٣) .
(٣) انظر : المرجع السابق ، نفس الصفحة .

ولا يعنى هذا الإهمال في التغذية ، فالثابت أن سوء التغذية يؤذي الصحة بطرق مختلفة ، وسوء التغذية نقصد به : عدم الحرص على توازن العناصر الغذائية في الطعام الذي يتناوله الطلاب .

كما أن التنويع في الطعام يساعد على تلافى الحموضة في الدم وحفظ الكبد في عمل منتظم ، فلا شيء يثير الأعصاب أكثر من سرعة الحموضة ، وهذا مما يُسبب السرحان وعدم التركيز مما يحدث النسيان .

- والاهتمام بالرياضة البدنية يحافظ على تحسن الدورة الدموية ، كما أنها تساعد الأوعية الدموية في ضغطها لتوصيل الدماء إلى القلب .

والرياضة المنتظمة تحسن أيضًا حركة الحجاب الحاجز وهو بدوره يحسن مهمته ، وكذلك تستفيد الأوعية الدموية الدقيقة التي يزداد نشاطها في أداء مهمتها ، وكذلك الحال مع شتى الأوعية الدموية بالجسم وعمليات الجسم الفسيولوجية ، مما يساعد على ازدياد حيوية الفرد ومقدرته على الاستذكار، وبالتالي مقاومة نسيان المعلومات التي ذاكرها [(١)] .

ويشير الخبراء والمختصون في مجال الإرشاد النفسي إلى أن أكثر الناس حاجة إلى الرياضة البدنية هم المشتغلون بالأعمال الفكرية والذهنية ، ومنهم بطبيعة الحال فئة الطلاب بمختلف مستوياتهم .

- كما أن النظافة والوضوء والتطيب كلها أمور ذات أثر طيب على انشراح الصدر ، واتقاد الذهن ، ولذا : كان كثير من سلفنا الصالح يتهيئون للدرس بالوضوء[(٢)] ، والتطيب ، ونظافة الملبس ، حتى إنهم كانوا يكرهون أن يُحدِّثوا عن رسول الله ﷺ وهم على غير وضوء[(٣)] .

(١) انظر : سيكلوجية المذاكرة ، مرجع سابق (ص:١٧) .

(٢) راجع : موسوعة الإعجاز العلمي في سنة النبي الأمي ، للمؤلف . ط . أولاد الشيخ ،وذلك للوقوف على فوائد الوضوء الصحيحة ، وخاصة في تنشيط الصحة والذهن .

(٣) انظر : جامع بيان العلم وفضله (٢/١٢١٧-١٢٢٠) .

وقد ذكر بعض العلماء أمورًا لتنشيط الذاكرة ومقاومة النسيان ، ولكنها في معظمها ليست موصوفة من مشكاة النبوة ، فهي إذن تخضع للتجربة والبحث العلمي ، كتناول العسل ، وحبة البركة ، والزبيب ، ومضغ اللبان وتناول السمك، ولا شك أن الكلمة هنا تكون للطب والأبحاث الطبية الصحية .

وأما ما ذكر عن أن هناك أطعمة معينة للحفظ ومقاومة النسيان ، فالثابت عن سلفنا الصالح إنكار ذلك ، قال صالح بن محمد البغدادي : «لو كان الحفظ بالعلاج والأدوية ، لغلبنا عليه الملوك ، ولكنه خلق وطبع» [(١)] .

● المهارة الرابعة : اتباع القواعد السليمة للاستذكار :

وذلك يشمل جوانب :

الجانب الأول : ما قبل الحفظ أو المذاكرة :

وهذا الجانب يتعلق بالاستعداد النفسي، من ذلك : إخلاص النية ، والاستعانة بالله ، والثقة بالنفس ، والاستمتاع بما يقرأ الطالب ويدرس ويحفظ ، وقوة الإرادة منذ بداية العام الدراسي ، والتركيز الذهني باستحضار الهدف دائمًا .

الجانب الثاني : أثناء الحفظ أو المذاكرة :

ونقصد بها : الكيفية التي يذاكر بها الطالب أو يحفظ ، وقد ذكرنا في الفصل الأول الكثير منها ، ولكننا نشير إليها هنا تلميحًا في إيجاز [(٢)] .

التكرار للمادة المراد حفظها ، وتوزيع التعلم بأن تتخلله فترات استراحة، والتسميع الذاتي ، والمذاكرة بالطريقة الكلية في المواد الملائمة لذلك ، ورفع الصوت أثناء الحفظ ولكن بقدر لا يشق على الطالب ، فإن القراء الخفية

---

(١) انظر : الجامع لأخلاق الراوي والسامع (٢٧٩١٢) .

(٢) انظر المهارات الدراسية (٩٨) وما بعدها .

للفهم ، والرفيعة للحفظ والفهم [١]، والنشاط الإيجابي الذاتي ، بوضع الخطوط والتلخيص ، والتساؤلات على الهامش ، ووضع علامات رمزية ، بالإضافة إلى تنظيم المعلومات ، ومعرفة المعنى من كل جزء يذاكره ، وربط القديم بالجديد ، وتقسيم الجزء المراد حفظه إن كان طويلاً إلى عدة أجزاء صغيرة ثم التكرار [٢] .

الجانب الثالث : ما بعد المذاكرة أو الحفظ :

وذلك بمقاومة النسيان ، وتلافيه قبل حلوله عبر عدة خطوات :

الأولى : المراجعة المستمرة بانتظام [٣] :

فالمراجعة ليست إضاعة للوقت ، ولا توقفًا عن العمل ، ولا تأخرًا في التعلم أو الحفظ بل هى تعلم بعينه ، وهى التي تحفظ النتائج السابقة ، وتحافظ على رأسمال الطالب ، فإن المعلومات التي تُحفظ جيدًا لا تكاد تُنسى .

وإنما تكون في مكان ما في الذاكرة ، ويحتاج استحضارها إلى وقت طويل، بخلاف ما يترك بدون مراجعة ، فإنه يُنسى ولا يمكن استحضاره إلى حد كبير [٤] .

الخطوة الثانية : التطبيق وحل التمارين :

ونقصد به الإكثار من حل الامتحانات السابقة والاختبارات ، ويمكن للطالب اللجوء حينئذٍ إما لمدرس يراجع له إجاباته ليقيم نفسه ، أو يحل الامتحانات التي لها إجابات نموذجية .

---

(١) انظر : الحث على طلب العلم ، للعسكري (ص:٧٢) .
(٢) انظر : ظاهرة النسيان لعبد الحكيم بلال (ص:١٠٤-٧٠٦) بتصرف .
(٣) انظر : الفصل الخاص بـ «مهارات في فن المراجعة» من هذا الكتاب .
(٤) انظر : خطوات النجاح ، لمحمد العثمان (ص:٦٦) .

وإما أن يحاول الطالب تطبيق ما يدرس ويتعلم في حياته اليومية ، كأن يتكلم قدر الإمكان ببعض الكلمات باللغة الانجليزية أو الفرنسية أو غيرها أثناء حديثة ، أو أثناء مذاكرته لمادة باللغة العربية وهكذا في بقية المواد الدراسية الأخرى .

الخطوة الثالثة : تبليغ العلم وتعليمه :

وهنا نقصد به أن يحاول الطالب مدارسة ما ذاكره مع زملائه وأن يكون صادقًا معهم ،فلا يبخل عليهم بعلمه إن كان من المتفوقين ، وإذا حاول الطلاب تنظيم جلسة مدارسة أثناء حصص الاحتياط أو المجالات أو ما شابه لمذاكرة ما تعلموه بحيث بمنح كل طالب مالديه من علم لزملائه فهذا أفضل وأصوب.

وإذا كان المال ينقص بالإنفاق ، فإن العلم يزكو بالتعليم ، فإن تعلم العلم وتعليمه معين جدًا على تثبيته في الذاكرة وعدم نسيانه .

وأخيراً : فليكن لك أسلوبك الخاص في مذاكرتك ، ولكن أنصحك عزيزي الطالب بأن تأخذ أسلوب تخطيط الوقت وإدارته ووضع مذكرة عمل يومية ، وذلك إن كنت في بداية العام الدراسي أو كان هناك وقتًا كافيًا لتعدل من طريقتك في المذاكرة ؛ لأن هذا الطريق سيوفر لك وقتًا وجهدًا كبيرًا ، ثم إن لم يكن هناك وقتًا كافيًا لتعدل أسلوبك . فلا أقل من أن تأخذ بالمبادىء العامة للاستذكار الجيد والله يوفقك .

المهارة الخامسة : المزاولة المستمرة لتدريبات تنشيط الذاكرة :

وهذه المهارة من أهم المهارات التي تساعد في تنشيط الذاكرة ومقاومة النسيان ، فالثابت عند العلماء أن الذاكرة تضعف مع التقدم في العمر ، إن لم يقم الشخص بتنشيطها ، لذا أصبح تنشيط الذاكرة أمرًا في منتهى الأهمية.

وكما أن التمارين الرياضية تساعدك على المحافظة على مرونة الجسم وجماله ، فكذلك التمرينات الذهنية فإنها هى الأخرى تساعدك على مرونة ذهنك الإجمالية حتى مع التقدم في العمر .

إن مداومة الطالب على تدريبات تنشيط الذاكرة ستساعده بشكل قوى وفعلي في مقاومة النسيان ، وعليه دائمًا أن يستخدم الحواس الخمس ، وليس حاسة واحدة فقط ، بل عليه أن يتذكر أنه كلما استخدم أكثر من حاسة كلما كان ذلك أيسر بكثير .

وكل ما على الطالب الذي يعاني من النسيان وضعف الذاكرة هو أن يعمل على تنشيط قواه العقلية كى يمتع بذاكرة حادة وعقل نشيط ، فالتدريبات الذهنية المستمرة سوف تزيد من قدرته على تخزين واستدعاء المعلومات ، وعلى كل طالب أن يضع في ذهنه دائمًا : أن الذاكرة تحتاج إلى تدريب متصل وإلا ستضمر .

عزيزي الطالب المجتهد ، وعزيزتي الطالبة المجدّة : هيا بنا الآن مع بعض التدريبات التي ستزيد - إن شاء الله - من قدرتكم على التذكر ويمكن بموجبها «التغلب على النسيان وضعف الذاكرة»[1] .

التمرين الأول : زيادة القدرة على استخدام الأرقام :

يمكن أداء هذا التمرين في أي مكان وفي أي وقت ، وفي أثناء الذهاب للمدرسة أو حين العودة منها ، في أثناء الذهاب لمجموعات التقوية أو العودة منها ، وتكمن قيمة هذا التمرين في أنك يجب أن تركز وتستخدم بعض الصور الذهنية المساعدة .

---

(١) انظر : كيف تتخلص من النسيان ، يوسف الأقصرى (ص:١٦) وما بعدها .

فكرة هذا التمرين قائمة على طرح عدد من الرقم (١٠٠) ، وليكن العدد المطروح (٩) مثلاً ، ثم مواصلة الطرح من آخر ناتج .

فنقول : ١٠٠ - ٩١ - ٨٢ - ٧٣ - ٦٤.. وهكذا .

أما إذا لاقيت صعوبة في أداء هذا التمرين شفهيًا ، فيمكنك أن تستعين بالكتابة ، وإذا وجدت سهولة فيمكنك أن تبدأ من الرقم (٢٠٠) ، وفي كل مرة تطرح عدد مكون من رقمين فتقول مثلاً ٢٠٠ - ١٣ = ١٨٧ ، ١٨٧ - ١٣ = ١٧٤، ١٧٤ - ١٣ = ١٦١ ، ١٦١ - ١٣ = ١٤٨ ، وهكذا .

التمرين الثاني : تنمية قدرتك على تذكر الأرقام :

ولتنمية هذه القدرة خذ رقمًا وضاعفه بقدر ما تستطيع ، ولتبدأ برقم سهل مثل : ٣ ، ٩ ، ١٨ ، ٣٦ ، ٧٢ وهكذا ...

فإذا وجدت ذلك سهلاً بالنسبة لك يمكنك استخدام عدد مكون من رقمين وسهل مثل ١١ ، ٢٢ ، ٤٤ ، ٨٨ ، وهكذا...

أما إذا وجدت ذلك صعبًا بالنسبة لك ، يمكنك استخدام طريقة الزيادة العددية الثانية لرقم ما ، مثل : إضافة رقم ٦ للرقم (٢) ثم للذي يليه من ناتج الإضافة هكذا فنقول : ٢ . ٨ . ١٤ . ٢٠ . ٢٦ ، ٣٢ ، وهكذا ...

التمرين الثالث : تنمية التركيز على المهام الضرورية :

ومن فوائد التمرين أنه ينمى قدرة الطالب على التركيز ويساعده على إتقان فن الالتزام بالمواعيد والمسئوليات الأخرى التي لها علاقة بالوقت ، ومن ثم مساعدة الطالب على التغلب على النسيان وضعف الذاكرة .

وخلاصة هذا التمرين : أنك عندما تستيقظ في الصباح يمكنك أن تفكر طويلاً في المهام التي يجب عليك القيام بها خلال اليوم دون أن تستعين

بمفكرتك اليومية ، ثم اعمل على تركيز الصورة الخيالية لهذه المهمة في ذهنك، وبعد ذلك مارس أنشطتك العادية التى تقوم بها كل يوم .

وفي نهاية اليوم راجع كل ما فعلته لمعرفة ما إذا كنت قد تذكرت كل المهام التي تذكرتها صباحًا ، وهل قمت بها أم لا .

وثق عزيزي الطالب الذي يعاني من النسيان ، أنك إذا بدأت يومك في محاولة كى تتذكر المهام المطلوبة منك بشيء من التركيز ، فإن ذلك سيساعدك شيئًا فشيئًا في تقوية ذاكرتك ، ومع التدريب المتواصل على التذكر سوف تتقن ذلك، وسوف تلاحظ تغيرًا كبيرًا في قدرتك على تذكر المواعيد والتواريخ ودقائق المواد الدراسية .

لاحظ أن أهم جزء في هذا التمرين هو : أنك عندما تأوى إلى فراشك ليلاً ، لابد وأن تقوم بعمل كشف حساب لذاكرتك لمعرفة ما استطعت القيام به من تلك المهام ، وتلك التي لم تقم بها بسبب النسيان أو عدم وجود وقت لها .

ومن المفيد في هذا التمرين أن تتخيل أمامك دائمًا عقارب الساعة ، لأنها ستكون أحد الدعائم الأساسية على التذكر .

* * *

مهارات أساسية في تقوية الذاكرة

تُعد الذاكرة ضرورية جدًا لاسترجاع ما تم تعلمه ، وحين تعانى الذاكرة من ضعف أو اضطراب ما ، فإن هذا سينعكس على الأداء والتعلم .

وللذاكرة أهمية كبيرة في حياة الناس بعامة ، وطلاب العلم بخاصة ، وقبل الحديث عن المهارات الرئيسية التي تساعد في تقوية الذاكرة ، يلزمنا الحديث أولاً عن هذا الجهاز الهام في عملية المذاكرة ، وهو الذاكرة :

تعريف الذاكرة :

لا يوجد تعريف وحيد للذاكرة يمكنه أن يمثل وجهات النظر المختلفة حول هذه العملية النفسية المعقدة ، ولكننا بشكل عام نستطيع أن نعرف الذاكرة بأنها : «هى القدرة على التمثيل الانتقائي للمعلومات التي تميز بشكل فريد خبرة معينة ، والاحتفاظ بتلك المعلومات بطريقة منظمة في بنية الذاكرة الحالية ، وإعادة إنتاج بعض أو كل هذه المعلومات في زمن معين بالمستقبل ، وذلك تحت ظروف أو شروط محددة» [1] .

أنواع الذاكرة :

يمتلك كل إنسان ثلاثة أنواع من الذاكرة :

- **الأولى : الذاكرة الطيارة : Rolatile Memory**

وهى الذاكرة المؤقتة سريعة التبخر والطيران ، وهذه نستعملها في أمورنا السريعة . مثل : مناقشة قصيرة ، أو مشاهدة برنامج تليفزيوني ، وتسمى أيضًا الذاكرة المباشرة ، حيث لا تكاد تجد فيها شيئًا مما قرأت أو سمعت ، بعد مدة قصيرة من الزمن .

---

(١) انظر : سيكلوجية الذاكرة ، د/ محمد قاسم عبد الله (ص:١٧) .

● الثانية : الذاكرة الزئبقية **Fluid Memory**

وهى طويلة الأجل نوعًا ، ولا تتبخر بسرعة ، ولكن ما يسكن فيها إنما هى أمور لم نقصد تخزينها ، واقتحمت عقولنا عنوة ، مثل : الأحداث شديدة الفرح، أو الفزع لنا ، ولها طبيعة الزئبق لا يسهل الإمساك بها وقت طلب المعلومة ، حيث لم تدخل إليها المعلومة مرتبة مصنفة ، حتى تستدعى بمعلومية صنفها أو ترتيبها ، إنما تخرج عند ظهور حادث مشابه ، وبدون امتثال لأمرنا .

● الثالثة : الذاكرة الذهبية **Golden Memory**

وهى الذاكرة الراسخة طويلة الأجل ، التي لا يدخل إليها إلا كل مرتب مصنفًا ولو دخل فإنه يبقى ويعيش ، ونستطيع الإمساك به واستدعاءه في أي وقت ، ما دام تفكيرنا مرتبًا مصنفًا بنفس المنطق . وهذه الذاكرة لا تخون الطالب وقت الاحتياج طالما أن المعلومة قد سكنت فيها في المكان المناسب.

وطريقك إلى النجاح - عزيزي الطالب - مرهون بأن تكتسب مهارة ملء ذاكرتك الذهبية ، وأول الطريق إلى هذا هو : القدرة على التركيز والإلمام بطرق دفع المعلومات إلى الذاكرة الذهبية طويلة الأجل (١)

❀ ❀ ❀

(١) انظر : مهارات المذاكرة ، مرجع سابق (ص:١٥-١٧) بتصرف واختصار .

طرق تنمية وتقوية الذاكرة

قررت الأبحاث في علم النفس أن بالإمكان تحسين الذاكرة وتقويتها باتباع بعض القواعد الأساسية وهى :

١ - تركيز الانتباه في الشيء الذي تريد تذكره :

فالتركيز أساسى لتثبيت المعلومات في الذهن ، ويتم ذلك من خلال استخدام أكثر من حاسة عند المذاكرة في هذا التركيز ، مما يؤدى إلى تحسين التذكر ورفع مستوى التركيز دائمًا .

فرؤية ما تذاكره ، ثم قراءته ، وسماعه ، ثم كتابته ، وتطبيق بعض التمارين، كل هذا يستدعى بقاءه في الذهن مدة أطول وبشكل أوضح .

٢ - الاهتمام المشوق والمحفز :

أجمع علماء النفس على أن الاهتمام والاشتياق إلى تعلم المادة يُعتبر حافزًا أكيدًا على سرعة تعلمها ، وبدونه تكون المهمة شبه مستحيلة .

فحاول إن لم تجد ما يجذب اهتمامك إلى المادة ذاتها ، أن تنجذب إلى النتيجة المترتبة على اتقانها والنجاح فيها ، وما يخلقه هذا فيك من تحدٍ ؛ لأن تحقيق النتيجة المرجوَّة في مادة لا تحبها ، قد يكون هو عامل الجذب ، الذي يحفزك على تكملة التحدى .

٣ - التمرين والتكرار في الحفظ :

فالثابت علميًا أن التدريبات وتكرار ما تم مذاكرته له أثره الملموس في الاحتفاظ بالمعلومات في الذهن ، كما أن للتكرار والإعادة أثرها وفوائدها الملحوظة في التذكير ودرجة الاحتفاظ وثبات المعلومات في الذاكرة .

٤ - الاختيارية للمعلومات :

لو أصررت على تذكر كل كلمة فلن تتذكر شيئًا .

ولتسهيل مهمة الحفظ وتقوية ذاكرتك عليك أن تلخص المعلومات التي ذاكرتها بعد أن فهمتها ، واختيار ما يجب حفظه منها ، لدفعه إلى أعماق الذاكرة الذهبية المستديمة ، وهذا الفهم والاختيار للمعلومات يساعدانك عند الاحتياج إلى المعلومة عند أدائك للامتحانات .

٥ - تناول الموضوع المراد مذاكرته ككل قبل تناول أجزائه:

إن الفكره العامة للموضوع الذي تريد مذاكرته إذا فهمتها أولاً يسَّرت عليك فهم الأجزاء ، فهناك الكثير من الطلاب والطالبات من يتناولون الموضوع في شكل أجزاء متناثرة مبعثرة ، لا يربطون في فهمها بالفكرة العامة للموضوع ، وهذا أمر خاطىء ، وقد بينا من قبل كيف أن النظرية الجشتلطية ترى أن أحد أهم أسباب النسيان هو عدم أخذ فكرة كلية عن الموضوع المراد تذكره.

٦ - توزيع العمل على أوقات متباعدة :

فالثابث أن المعلومات لا يمكن أن تثبت في الذهن إذا تم أخذها مرة واحدة، لأنها شبيهة بالدواء الذي يؤخذ في جرعات متناوبة ولا يؤخذ مرة واحدة وإلا أحدث أثارًا عكسية لا تحمد عقباها .

٧ - التنظيم المعبر المنطقى :

على الطلب أو الطالبة أن يحاول دائمًا ، لتقوية ذاكرته ، أن يرتب المعلومات التي يذاكرها ، حسب منطق معين ، يُسهل عليه تذكرها مرة أخرى ، لأن البديل عن هذا ، هو أن يظل يقرأها ، ويكررها حتى يحفظها ، وهى طريقة مملة ومجهدة، ومضيعة للوقت ، أكثر من محاولة إيجاد منطق لها .

مثلاً : حاول تقسيم المعلومات إلى فئات ، تتوزع كل مجموعة على فئة منها ، فإنك إذا تذكرت أحد أعضاء هذه الفئة تذكرت الباقي بحسب قانون التداعى الحر ، فالذي يريد حفظ مجموعة كلمات في اللغة الإنجليزية مثلاً، يمكنه أن يقوم بتقسيم هذه الكلمات إلى عدة فئات : فئة للكلمات تحت بند الأسماء ، وكلمات تحت بند الصفات ، وكلمات تحت بند الأفعال ، وكلمات تحت بند أدوات الاستفهام ، وهكذا..

لذا يجب على الطلاب والطالبات إذا ما أرادوا لأنفسهم ذاكرة قوية أن يقوموا بتقسيم المعلومات إلى مجموعة من العناصر والفئات ، فإن هذا التنظيم الذاتي الذي يقومون به من أكبر عوامل تقوية الذاكرة .

٨ - الإلقاء على الذات أو الآخرين :

يُعد الإلقاء من أنجح طرق النقل إلى الذاكرة الدائمة ، فلو حاولت عزيزي الطالب - إلقاء المعلومة على نفسك أو على غيرك بأسلوبك ، فإن هذا سوف يُضيف عمقًا أكبر في الذاكرة ، ويعطيك ثقة أكبر في تمكنك من المادة .

لذا ينصح علماء النفس بقضاء (٤٠٪) من وقت المذاكرة في القراءة ، و(٦٠٪) في الإلقاء والشرح مع النفس ، أو ما نطلق عليه «التسميع» .

مع الأخذ في الاعتبار أن النسب الزمنية السابقة ضمن وقت مذاكرة المواد .

٩ - التخلص من السمات السلبية :

فالطالب أو الطالبة الذين يحملون صفات سلبية كثيرة لا يمكن لهم أن تتحسن ذاكرتهم أبدًا ، من هذه السمات : عدم ثقة الطالب بنفسه ، أو اعتقاده بأن ذاكرته ضعيفة مما يقلل من عزمه على الاسترجاع والتذكر .

وأيضًا التبرير ، ونعنى به أن يجد الطالب عذرًا بعدم أهمية ما يتعلمه أو يحاول حفظه . أو الاستغراق الشديد في المشكلات الأسرية أو البيئية .

وكذلك معاناة الشخص من أزمات نفسية أو انفعالات عصبية تحول دون التذكر ، وغير ذلك من معوقات ينبغي التخلص منها ومن تأثيرها حتى يمكن أن تعود الذاكرة أقوى مما هى عليه الآن .

١٠ - النسيان هام جداً لتقوية الذاكرة :

وأرجو أن لا يتسرع الطلاب والطالبات في الدهشة من هذه القاعدة ويتساءلون: كيف يكون النسيان سببًا في تقوية الذاكرة ؟!!

يشير علماء النفس إلى أن نسيان مالا تحتاج إليه بالمحو من الذاكرة يُعد واحدًا من أفضل الطرق لمضاعفة قوة التذكر ، والتغلب على النسيان (أى نسيان الأشياء المطلوب تذكرها) .

فالنسيان المتعمِّد للأشياء التي لا أهمية لها على الإطلاق يُعتبر وسيلة لمضاعفة مقدار مساحة التخزين المتاحة في العقل للتذكر واستيعاب معلومات جديدة .

وليعلم كل طالب أن في استطاعته أن يتعمد نسيان الأشياء غير الضرورية، فمثلاً ، ما جدوى احتفاظك في ذهنك برقم تليفونكم القديم ؟ ، وما جدوى احتفاظك في ذاكرتك بتواريخ ميلاد أناس لم يعد لك بهم صلة ؟! وهكذا تستطيع بالفعل - عزيزي الطالب - أن تحرر كل المساحة العقلية المشغولة بمعلوماتك الحديثة والجديدة والتي تحتاج إلى أن تثبتها في ذاكرتك .

ويمكنك أن تتدرب على نسيان مالا تحتاج إليه يوميًا ، وقبل أن تأوى إلى فراشك ، يمكنك أن تقضى دقائق قليلة للتخلص من المعلومات التافهة التي لم تعد في حاجة إليها .

ثق في أنك سوف تنسى ، واعقد العزم على النسيان ، وتحدث مع نفسك بصوت مرتفع بشأن ما تودُّ أن تنساه .. حاول أن تنساه ولا تفكر فيه مرة أخرى .. حينئذ سوف تنساه بإذن الله .

وثق أيضًا أن عملية النسيان الاختياري التي تقوم بها تعتبر عاملاً هامًا ومفيدًا في تقوية قدرتك على تذكر الأشياء الهامة ، واجعل النسيان الذي تعاني منه سمة من سمات المعلومات التي لاطائل منها ، تمامًا مثل الذكريات المؤلمة المطلوب منك نسيانها ، أخرجها جميعًا من ذاكرتك ، وألق بهذه التفاهات في سلة المهملات .

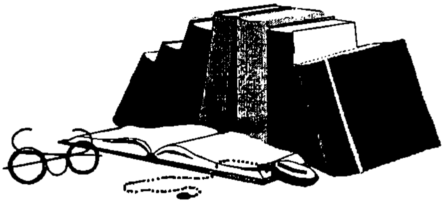
وهكذا تتقوى ذاكرتك ، وتصبح طالبًا قادرًا على الاحتفاظ بالمواد الدراسية التي تذاكرها فترة طويلة في ذاكرتك ، مما يسهل عليك عملية المذاكرة ، وتحقيق التفوق والنجاح إن شاء الله .

✽ ✽ ✽

الفصل الثالث

مهارات في فن تنظيم الوقت

الفصل الثالث : مهارات في فن تنظيم الوقت



عزيزي الطالب : يقولون أن هناك شيئًا عظيمًا يتعين على كل طالب أو طالبة عمله إذا أرادا النجاح ، هذا الشيء هو «تنظيم الوقت» .

فقد لا تكون أذكى من غيرك ، وربما لا تذاكر جيدًا ، ولا بشكل سريع مثلما يفعل الآخرون ، وقد لا تكتب أو تتكلم أو تعمل بوضوح مثلما يفعل الآخرون من زملائك ، لكن هناك شيء تمتلكه تمامًا مثل أي طالب متفوق أو متميز ، هذا الشيء هو «الوقت» .

ومن الأمور المهمة في كل فترة من حياتنا هى : كيفية استغلال الوقت ، والحفاظ عليه ، سواء بطريقة حسنة أو جيدة ، وربما تكون قد لاحظت أن أحد أصدقائك ، أو أحد معارفك لا يظهر عليهم الاهتمام بالاستذكار ، مثل هذا الشخص يكون قد استعد مسبقًا عن طريق استغلاله لوقته وتنظيمه له ، ويبدو عليه هو أنه قد أنجز أكثر مما أنجزه الآخرون ، وقد تحسد مثل هذا النجاح ، وتتعجب كيف تم تحقيقه ، وقد تقول لنفسك : «كان يمكننى أن أفعل نفس الشيء لو كان لدى الوقت اللازم»[1] .

إن وقت كل منا له قيمته، ولكن قيمته الحقيقة فقط عندما يتم تنظيمه بذكاء، واستخدامه بتعقل وحكمة ، وبجانب ذلك سوف تجد عزيزي الطالب

(١) انظر : الوقت وكيف نحافظ عليه ، للمؤلف (محاضرات غير مطبوعة بالمدرسة الثانوية بالبريجات) إعداد : الأخصائي النفسي بالمدرسة .

- في هذا الفصل إرشادات هامة ونصائح مفيدة ستساعدك - إن شاء الله - في حسن استغلالك لوقتك وتنظيمه .

أهمية اختيار الوقت المناسب :

سُئل أحد الحكماء قبيل وفاته هذا السؤال الكبير : ماذا يحتاج المرء لكى يشق طريقه في الحياة ؟ أيحتاج إلى العقل ؟ أم الطاقة ؟ أم إلى التربية والتعليم ؟!

فهز الحكيم رأسه وقال : كل هذه الأمور تساعد ، ولكن ثمة شيء أعتبره أهم منها جميعًا وهو : معرفة الوقت المناسب !!

معرفة الوقت المناسب للبدء في المذاكرة ، معرفة الوقت المناسب للنوم، معرفة الوقت المناسب للمراجعة ، معرفة الوقت المناسب لحل التمارين والامتحانات ، معرفة الوقت المناسب لأخذ فترات الراحة ، معرفة الوقت المناسب لممارسة الأنشطة الترفيهية أو الرياضية والعبادات الدينية .

إن الطالب الذكي لابد وأن يعرف أن التوقيت المناسب هو مفتاح الحياة، وإن الذي يتقن فن معرفة الوقت المناسب، فإنه لن يحتاج للسعى وراء السعادة والنجاح ، وذلك بأنها سيجتازان بابك من تلقائهما .

وقد كان ذلك الرجل الحكيم على حق وصواب ، فإذا كنت تستطيع أن تغتنم اللحظة المناسبة عندما تسنح لك، وتتصرف قبل انقضائها ، فإنك ستحقق التفوق والنجاح بكل يسر وسهولة .

فالطالب الذي يعرف متى يذاكر المادة العلمية ، والطالب الذي يعرف متى يذاكر المواد الصعبة ، والطالب الذي يعرف متى يذاكر المواد التي تحتاج لحفظ ، والطالب الذي يعرف متى يذاكر المواد المحببة إليه هو الطالب الذي تزداد فرص تفوقه وتميزه ونجاحه .

إن الطلاب الذين يحالفهم الفشل باستمرار يحز في نفوسهم - غالبًا - ما يبدو لهم من أن العالم يقف منهم موقف المعادى ، إلا أن ما ينقصهم حقًا هو: أنهم لا يعلمون أنهم دائمًا يبذلون الجهد المناسب ، ولكن ليس في الوقت المناسب .

إن النجاح والتفوق في الدراسة ، بل وفي كل مناحي الحياة ليس غالبًا سوى توقيت مناسب ، وقد كنت أحسب أن معرفة التوقيت هبة طبيعية تولد مع المرء ، وهبها الله تعالى لبعض خلقه ، كباقي الهبات الأخرى، مثل: موهبة الرسم أو الخط أو الصوت الجميل أو الإبداع الأدبي بمختلف أشكاله، ولكنى مع مرور الأيام وبفضل مراقبة أولئك الذين يبدو أنه أنعم الله عليهم بهذه الهبة، أيقنت أن التوقيت المناسب ليس إلا مهارة يمكن لأى طالب أو طالبة أن يكتبها .

ولكي تتقن فن التوقيت الصحيح ، عليك بأن تقوم بالمتطلبات الخمسة التالية :

١ - تذكر دائمًا أن التوقيت الصحيح أمر حاسم في تفوقك ونجاحك :

وما أن تعى هذه الأهمية الكاملة (لمعرفة الوقت المناسب) حتى تكون قد خطوت أول خطوة نحو اكتساب القدرة على الإفادة من ذلك الوقت .

٢ - اعقد تحالفًا مع نفسك يقضي بأن لا تقوم بمذاكرة أي مادة في الوقت المخصص لمذاكرة مادة أخرى :

فالطالب الذي اعتاد أن يذاكر بعشوائية تجده لا ينضبط بنظام ، ولا يتقيد بقواعد المذاكرة ، ومبادىء الاستذكار الفعال ، فإذا ما كنت - عزيزي الطالب - خصصت اليوم لمذاكرة (ثلاث مواد) ، الأولى علمية والثانية أدبية والأخرى تحتاج لحفظ ، فلا ينبغي أبدًا مخالفة هذا النظام الذي وضعه لك - مثلاً -

الأخصائي النفسي بالمدرسة ، فإن في إخلالك بهذا الترتيب ، سيحدث عندك تداخل للمعلومات مما يُعجِّل بنسيان المعلومة ، وضياع وقتك هباءً منثوراً .

٣ - اشحذ قوى التحسب واستباق الأمور :

فالمستقبل ليس كتاباً مغلقاً ، فالكثير مما سيحدث ، يحدده ما يحدث الآن ، ومع ذلك فإن القليل من الطلبة هم الذين يبذلون جهداً واعياً للامتداد إلى ما يتجاوز اللحظة التي يعيشها ، ويزنون الاحتمالات الممكنة ، ويتصرفون على هذا الأساس .

فمثلاً : ما المانع أن يفكر الطلاب في أيام لاحقة ، هل يمكنهم إعداد بعض الواجبات والمهام فيها تساعد في حسن فهمهم وحفظهم للمواد المقررة ؟!

ولماذا لا يفكر الطلاب في وضع خطط بديلة لأيام تالية قد يأخذون فيها أجازة ، يدبرون لها نظاماً مسبقاً لاستغلال هذه الأيام ؟!

ولماذا لا يتخيل الطلاب أن أحد أساتذهم قد يعتذر عن إحدى حصص دروسهم الخاصة ، فماذا هم فاعلون ساعتها ؟! وهكذا ..

٤ - معرفة كيف تخرج من نفسك وتتجاوزها :

فالطالب الذكي هو الذي لا تتحكم فيه نفسه ، بل هو الذي يتحرر من رغباته ونزواته وميوله وأهوائه ، من أجل الالتزام بالنظام الذي يحقق له تفوقه ونجاحه، هنا فقط يتعلم كيف يعرف الوقت المناسب ، إن على كل طالب أن يتذكر دائماً أن هناك مدرساً في الفصل الدراسي سينظر له نظرة معينة إذا ما فرط في وقته وأهمل واجباته ، وزملائه أيضاً سيضعونه في فئة محددة بناءاً على تكاسله عن أداء ما هو مطلوب منه في كل يوم دراسي ، وعلى الطالب حينئذ أن يخرج من نطاق نفسه ويتجاوزها ليلزم نفسه بنظام وقتي مضبوط يمكنه من استغلال وقته وتنظيمه .

أما أن يرى الأمور من وجهة نظره هو ، فيعتقد أن مذاكرته إنما هى مسألة شخصية ، وأن مذاكرته من عدمها أمر يرجع إليه هو ، دون الوضع في الاعتبار نظرة والديه لهذا الاعتقاد الخاطىء ، أو التصرف السيىء ، فإن ذلك مدعاة لتأخره عن أقرانه وفشله في نهاية المطاف .

٥ - تعلم الصبر ، وضبط النفس :

فطريق المذاكرة شاق وطويل يحتاج لصبر ، وتأني ، وتعامل الطالب مع مدرسيه وزملائه في المدرسة وخارجها أمر يحتاج لضبط النفس ، وإلا فقد الطالب توازنه وانساق وراء انفعالاته أمام كل حادثة غضب تعتريه ، مما يهدر وقته ، ويضيع عليه فرصًا عديدة في استغلال وقته .

إن تعلم الصبر أمر ليس بالسهل ، ولكنه مزيج ممتاز من الحكمة وضبط النفس ، ومن يتعلم الصبر يرزقه الله إياه ، وتنظيم الوقت يحتاج لقدر من الصبر عند تنفيذ هذا النظام ، بل إن حفظ المواد الصعبة والطويلة ، يحتاج لفترات زمنية عديدة تستلزم صفة الصبر ، حتى تتم المهمة المرجوة في نجاح .

وهكذا فإن من خلال هذه المتطلبات الخمسة السابقة وإتقانها يتعلم الطالب (فن معرفة الوقت المناسب) الذي هو من أعظم الخطوات نحو التفوق والنجاح .

المقصود بتنظيم الوقت وإدارته :

هو عملية تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة الوقت بالشكل الذي يمكننا من اختيار الشيء الصحيح المراد عمله والقيام بأعمال كثيرة في وقت قصير[1] .

(١) انظر : إدارة الوقت ، د. محمد الصيرفي (ص:١٠٨) ط . مؤسسة حورس الدولية .

وأما التخطيط للوقت فنعنى به : مرحلة التفكير في المستقبل بقصد التعرف على مُضيِّعات الوقت ، ووسائل تجنب تلك المضيعات من أجل الوصول للهدف المنشود .

أهمية إدارة الوقت وتنظيمه :

من المعلوم أن الوقت يستخدم كمقياس لمدى التقدم الحضاري للدول ، وذلك من خلال معرفة اتجاهات شعبها وتقديره لأهمية الوقت ، ويمكن معرفة أهمية الإدارة الجيدة للوقت في النقاط التالية :

١ - أن الوقت من الموارد والإمكانيات النادرة التي يؤدي استخدامها بكفاءة إلى الوصول إلى أهدافك العامة والخاصة .

٢ - الوقت له تكلفة يمكن حسابها على أساس أجر الدقيقة الواحدة .

٣ - الوقت لا يمكن تخزينه أو ادخاره ، بل لا يمكن تعويضه إذا ما فات .

٤ - إن من يسيىء استخدام وقته يهدر وقت الآخرين أيضًا .

٥ - أن الوقت شيء محدد لا يمكن أن تزيد فيه ، فاليوم لا يحتوى على أكثر من أربع وعشرين ساعة .

٦ - أن الوقت لا ينتظر أحد ، فأما أن تدعه يمر أو تستخدم كل دقيقة فيه[1] .

وعلى كل طالب وطالبة يريد التفوق والنجاح أن يضع في ذهنه :

أن ساعات الأمس لم تعد صالحة للاستخدام اليوم ، وساعات الغد لا تدرى ما تأتى به من مفاجآت ، وساعات اليوم ستختفى قبل الغد ،فاستخدمها الآن، وفورًا ، ثم نم الليلة محتضنًا إنجازاتك التي تعيش مع الأيام ، فالساعات تمر،

---

(١) انظر : المرجع السابق ، (ص:١٤،١٥) بتصرف واختصار .

ولا تعود ، ولا يعيش من أثرها غير ما أُنجز فيها ، لنكمله غدًا ، ونفيد منه بعد غد ، ونفخر به لسنوات .

وليعلم الطلاب أن الحياة ما هى إلا بعض من وقت ، والوقت لا ينتظر أحد، وأيام العمر معدودة ، وأن عقارب الساعة لا تعود إلى الوراء ، وصدق الشاعر الحكيم حين قال :

دقات قلب المرء قائلة له * * * إن الحياة دقائق وثوانى

فالوقت - عزيزي الطالب - مثل أية سلعة تنتقى ما يعجبك منها ، وذلك حين تتوافر أمامك ، ولكنها حين تشح فإنك تضطر إلى أخذ المتبقى منها أيًا كانت صلاحيته أو كفايته .

فالطالب الذي يبدأ مذكراته من أول العام بتنظيم وقته ، هو الذي ينتقى أنسب الأوقات لأداء أى عمل ، وذلك لوفرة الوقت ومتسعه .

لكن حين يضيق الوقت ويحتكم ، فإن الطالب يُجبر على أداء العمل في الوقت المتاح - هذا لو كان هناك وقت متاح أصلاً !! (١) .

فابدأ عزيزي الطالب وعزيزتي الطالبة في فرض سيطرتك على وقتك ، وحدد هدفك ، وارسم خطتك للوصول إليه ، وتحرك بسرعة ، وبكل إصرار وعزيمة لتنفيذها والله معك .

* * *

(١) انظر : مهارات المذاكرة ، همام ناصف (ص:٧٤) .

مزايا تنظيم الوقت عند الطلاب[1] :

١ - تحسين وزيادة فاعلية المذاكرة بما يحقق أفضل النتائج .

٢ - تقليل عناصر الإجهاد والتعب ، بالبعد عن الأشياء التافهة ، والتركيز على المهم من المواد حسب الخطة الموضوعة .

٣ - تعويد الطلاب على التركيز على النتائج والأهداف وليس على الإجراءات.

٤ - تقليل نسبة الوقت الضائع مما يستتبع بالتتالى زيادة التحصيل .

٥ - اتساع دائرة الانجازات بدرجة أكبر نسبيًا خلال العام الدراسي وآخره.

٦ - إتاحة الفرصة لتنمية القدرات الابتكارية والإبداعية عند الطلاب من خلال توفير وقت مناسب لمزاولة الهوايات والأنشطة المتعددة .

٧ - زيادة مستوى الخفظ والتحصيل والاستيعاب .

٨ - إتاحة الفرصة للطلاب للحصول على وقت مناسب للمذاكرة .

مبادىء تنظيم الوقت[2] :

هناك عدد من المبادىء التي يجب على الطلاب والطالبات أن يضعوها في اعتبارهم عند تنظيمهم لوقتهم ، من هذه المبادىء :

١ - أن النتائج الناجحة التي تتحقق دون تخطيط مسبق إنما هى نتائج الحظ والصدفة ، فلقد أثبتت اليابانيون أن طول الوقت الذي نقضيه في التخطيط والتنظيم يكون له تأثير كبير على الوقت الكلي المخصص للإنجاز، وله تأثير أيضًا على النتيجة النهائية .

---

(١) انظر : برنامج إدارة الوقت ، د. أسامة فريد (بتصرف) طبعة : المجموعة الاستشارية للشرق الأوسط .

(٢) انظر : مختبر إدارة الوقت ، د. كمال أبو هند (ص:٨) طبعة : أكاديمية السادات للعلوم الإدارية (بتصرف واختصار) .

٢ - أن المهام والأمور العاجلة ليست بالضرورة هى أهم الأمور ، حيث لوحظ أن هناك علاقة عكسية بين الأمور الهامة والأمور العاجلة .

ونعنى **بالأمور الهامة** : هى تلك المهام والأعمال التي تسهم في تحقيق أهداف الطلاب وآمالهم وطموحاتهم الدراسية ، وهى تتصف بالنتائج طويلة الأجل ، أما الأمور العاجلة فتتَّصف بالنتائج قصيرة الأجل والتي لا يمكن تأجيلها ، مثل المشاركة مع الفريق العلمي في المدرسة في مسابقة علمية مع مدرسة أخرى غدًا (هذه مهمة عاجلة) في الوقت الذي على الطالب فيه امتحان هام بعد أسبوعين ، ونتيجة الامتحان ستؤثر على المجموع الكلي للطالب آخر العام .

٣ - أن التصنيف الجيد للمواد الدراسية يختصر وقت مذاكرتها ، ويمنع من أن يطغى إحداها على الأخرى مع ملاحظة أن هناك عدة تصنيفات للمواد :

فهناك التصنيف من حيث درجة الأهمية للمادة ، وهناك التصنيف من حيث صعوبتها ، وأيضًا التصنيف من حيث كونها مواد حفظ أو مواد فهم .

٤ - أن التركيز يجب أن يكون أولاً على ما يجب عمله ، ثم بعد ذلك على كيفية القيام بهذا العمل بأكبر كفاءة ممكنة .

فالطالب عند بدء تنظيمه اليومي لوقته يجب أن يحدد أولاً أي المواد سيذاكر، ثم بعد ذلك يفكر في كيفية ترتيب هذه المواد ، وأىّ الكتب سيستعملها عند المذاكرة ، وهل سيذاكر بالورقة والقلم ، أو بمجرد القراءة ، وهل سيذاكر مذاكرة كلية أو جزئية ، وهل سيقوم بحل تمارين في نهاية كل وقت مخصص لأى مادة من المواد التي حدد مذاكرتها ، وهكذا... فتحديد المواد أولاً ثم تحديد كيف سيذاكر هذه المواد ، وإلا سيترتب على ذلك إهدار الوقت بلا فائدة .

٥ - أن كثرة المواد الدراسية ليست في الغالب أو الواقع كثيرة ، بل إن كثرتها أمر يرجع إلى نظرة الطالب نفسه ، وإذا ما استسلم لهذا الاعتقاد فإنه لن يتمكن

من تحصيل شيء طوال العام ، ولكن كل ما عليه عمله هو أن يوقن بأن تنظيمه لوقته سيسمح له.. بتخصيص وقت محدد لكل مادة وإن بدا له أنها كثيرة ، وطويلة ، وبالتدريج والمداومة على البرنامج الذي وضعه لنفسه أو وضعه له الأخصائي النفسي بالمدرسة سيتمكن من الإنجاز والتحصيل في المواد مما يجعله يقترب خطوة بل خطوات نحو التفوق والنجاح .

٦ - أن نقطة البدء ينبغي أن تكون التفكير في النتائج التي يرغب الطالب في تحقيقها ، مع ملاحظة أن مذاكرة عدد قليل من المواد في البداية وتوجيه كل الجهد لها سيُعطي نتائج هائلة مما سيدفع الطالب إلى الانكباب على بقية المواد بنهم وتعطش .

أما البدء بعد كثير من المواد ، فإن نتائج المذاكرة حينئذٍ ستكون متواضعة.

❁ ❁ ❁

المهارات اللازمة لتنظيم الوقت

وهذه المهارات فيما يتعلق بموضوعنا تخص أربعة فئات ، ويلزم أن تتوافر فيهم هذه المهارات إن أرادوا حقًا القيام بتنظيم جيد للوقت سواء لأنفسهم أو لغيرهم .

١ - فئة الأخصائيين النفسيين بالمدارس والجامعات .

حيث أنه من مهام عملهم مساعدة الطلاب والطالبات على تنظيم أوقاتهم.

٢ - فئة المعلمين ممن يلجأ إليهم بعض الطلاب طلبًا للمشورة .

فقد يذهب بعض الطلبة إلى معلم بعينه لقربه منهم لمساعدتهم في تنظيم أوقاتهم .

٣ - فئة الآباء الذين يرغبون في تنظيم أوقات أولادهم وبناتهم .

٤ - فئة الطلبة أنفسهم ممن لا يثقون إلا في أنفسهم عند وضع خطط لتنظيم أوقاتهم .

وفيما يلي عرض للمهارات التي ينبغي توافرها في القائم بالتنظيم للطلاب:

● أولاً : مهارات الاستقراء المستقبلي :

وهى مهارة تستلزم دراسة الواقع الفعلي لمعرفة المعوقات الحالية لعملية المذاكرة ، والمعوقات المنتظرة ، وذلك عند التخطيط للوقت ، ثم العمل على التصدى لها والاحتياط لها عند تنظيم الوقت .

مثل : تعرض بعض الطالبات للقيام بأعمال منزلية مساعدةً للأم ، وهذا المعوِّق لابد وأن يوضع في الحساب عند التنظيم .

● ثانيًا : مهارة الترتيب :

وهى مهارة تستلزم توفر القدرة على تحديد أولويات المواد الدراسية التي

ينبغي الاهتمام بها أكثر من غيرها في بداية العام ، وهى تستلزم أيضًا القدرة على منع التكرار في المواد المتشابهة في اليوم الواحد خشية الإصابة بالملل والفتور ، علاوة على القدرة على ترتيب الوسائل المطلوبة لأداء مهمة المذاكرة في يسر وسهولة ، مثل : ترتيب وضع الكتب الدراسية للمواد المقرر لها دراستها على المكتب أمامك ، ثم ترتيب الكراسات المخصصة لكل مادة ، أو الكتب والملخصات ذات الصلة بمواد المذاكرة .

● ثالثًا : مهارات القياس والتقدير :

فتنظيم الوقت يتطلب من القائم به تحديد كافة المواد المطلوب إدراجها في برنامج الوقت ، بالإضافة إلى الأنشطة الأخرى غير المواد الدراسية ، وكل هذا يمثل إجمالي العمل المطلوب إنجازه خلال وقت البرنامج ، وهذا الأمر يتطلب ما يلي :

أ - حساب الوقت المتاح يوميًا للمذاكرة بعد استبعاد فترات الراحة والأنشطة الأخرى ، والظروف الاستثنائية ، واحتمالات التأخير .

ب - تقدير الوقت المطلوب للانتهاء من كل مادة ، وكذلك الأوقات اللازمة للأنشطة والهوايات والصلاة ، وتناول الطعام وغيره .

مع ملاحظة أن أى خطأ في عملية القياس والتقدير السابقة ستحدث خللاً في برنامج تنظيم الوقت والاستفادة من مزاياه .

● رابعًا : مهارة التحكم والسيطرة :

وهذه المهارة تفيد الشخص القائم بالتنظيم (الطالب خصوصًا) في كونها تمكن الطالب من استقراء المستقبل ، وإكسابه القدرة على توقع احتمالات لحدوث أشياء وظروف غير محتملة وإن كان لا يعرف ما هى ، ودوره هنا هو: امتلاك القدرة لا لمنع حدوث هذه الأشياء أو الظروف ، وإنما امتلاك القدرة على التحكم والسيطرة عليها بهدف تحجيم آثارها .

● خامساً : مهارة التنظيم :

وهذه المهارة تتيح للقائم بعملية تنظيم وقت الطلاب (أو الطلاب أنفسهم) إتمام ما يلي :

أ - تحديد متطلبات أداء كل مهمة بنجاح تمهيداً لوضع الوقت المخصص لإتمامها .

ب - تحديد شروط أداء كل مهمة بنجاح ، فمثلاً ، يجب تحديد الشروط اللازم توافرها عند مراجعة مادة «الجبر» أو «التفاضل» ، من هذه الشروط :

وقت مذاكرة هذه المواد ليلاً أم نهاراً ، في بدء المذاكرة أم في نهايتها ، الكتب المطلوبة ، الأوراق اللازمة ، الأدوات الهندسية الواجب وجودها وهكذا .

● سادساً : مهارة الرفض وقول «لا» :

فلابد للطالب الذي يريد حقاً تنظيم وقته وحسن استغلاله أن يمتلك المهارة على قول «لا» في الوقت المناسب ، فإن هذا من الأمور المهمة والحيوية في تخطيط وتنظيم الوقت بشكل جيد .

وقد كان السلف الصالح - رحمهم الله - نموذج أمثل في هذه المهارات ، فكان أحدهم إذا أراد البعض أن يسألهُ عن شيء في الطريق ، وعلم أنه شخص غير مقدر لقيمة الوقت ، قال له : «أوقف الشمس» .

● سابعاً : مهارة تحديد وصياغة الأهداف :

وهذه المهارة من أهم المهارات للقائمين بعملية تنظيم أوقات الطلاب ، بل هي لازمة جداً للطلاب أنفسهم ، فالطالب أو الطالبة الذي يعرف أهدافه جيداً ، ويعرف كيف يصوغها في شكل عملي يكون أقرب للحفاظ على وقته مما يُساهم في النجاح على بلوغ هذه الأهداف(١) ..

---

(١) بتصرف واختصار من : «إدارة الوقت» للدكتور. محمد الصيرفي (ص:٦٠-٦٦) .

فالهدف يجب أن يكون محددًا ودقيقًا وليس مجردًا (كدخول الجامعة ، أو تحقيق ترتيب متقدم) وليكن أن تقرر - مثلا - أن تتخطى نسبة الـ (٩٥٪) في الثانوية العامة ؛ لتوسع فرص اختيارك ، أو لتلتحق بالكلية التي ترغب في الإلتحاق بها .

ويجب في الهدف أن يكون ممكنًا أصلاً ، ومناسبًا لظروفك وقدراتك ، وإمكاناتك ، فكلية الهندسة - مثلاً - تحتاج إلى براعة في مادة الرياضيات والفيزياء ، وكلية الطب تحتاج إلى براعة في مادة الأحياء والكيمياء واللغة الانجليزية ، وهكذا [(١)] .

ولا تنس وأنت تحدد هدفك ، أنك تقوم بما يشبه دراسة جدوى ، لخطوات مستقبلك ، فلا تبخل على نفسك بالمشورة ، وابحث عن المعلومات التي تدعم قرارك ، مثل المعروض والمطلوب في سوق العمل من المهنة أو التخصص الذي تختاره لنفسك ، ومدى قدرتك على التميز فيه ، لتحصل على عمل لائق وتتقدم فيه . ولا تستبعد مجالاً لا تحبه قبل دراسته بتؤدة وتأنى ، فأنت تحب مجال الكمبيوتر مثلاً ، ولكن عائلتك تمتلك أرضًا زراعية تنقصها الرعاية العلمية الواعية ، فلم لا تفكر - مثلا - في كلية الزراعة ، إنها تستحق التفكير.

وقد تهوى مثلاً أن تكون ضابط شرطة . أو ضابط في القوات المسلحة. ولكنك تعلم أنك ذو طبيعة متمردة ، على طاعة من هو أكبر منك ، فكيف تزج بنفسك في وسط مهنى قوامه الطاعة العمياء للرؤساء بل لمن هو أقدم منك ؟! [(٢)] .

(١) انظر : مهارات المذاكرة ، همام ناصف (ص:٧٤) .
(٢) انظر : المصدر السابق (ص:٧٥) بتصرف يسير .

وليس هناك مانع من أن يكتب كل طالب وطالبة هدفه كتابةً ، ويضعه في ورقة أمامه ، لكى يحفظ الهدف دائمًا أمام عينيه ، فإن في ذلك حثًا للطالب وتشجيعًا له على مواصلة المذاكرة ، خاصة إذا ما تعرَّض الطالب لحالات من الملل والفتور ، كما أنه أدعى لتغلب الطالب على العقبات التي تواجهه طوال تنفيذ خطته ، مما يكون سببًا - بتوفيق الله ومشيئته - لبلوغ الطالب أهدافه وتحقيق التفوق والنجاح.. وهكذا تتحقق الأهداف .

❀ ❀ ❀

خطوات تنظيم الوقت وإدارته :

إذا كان المقصود من تنظيم الوقت تقسيم العمل إلى خطوات ثم وضع نسبة زمنية لكل خطوة ، فإن هذا التنظيم نفسه يستلزم أن يتم من خلال عدة خطوات هامة ، يمكن ذكرها فيما يلي :

• الأولى : تحديد وقت للمذاكرة : Formulating a Time

بعض الطلاب والطالبات ليس لديهم وقت محدد للمذاكرة ، يذاكرون حسب المزاج ، ويلعبون حسب المزاج ، بعضهم لا يذاكر في مكان محدد ، بل يذاكر حسب الظروف . ولكن إذا أراد الطلاب النجاح والتفوق فليس أمامهم سوى معرفة الطريقة الصحيحة لتنظيم الوقت (١) .

وليعلم كل طالب وطالبة أن أول خطوة في هذا التنظيم هى تحديد مقدار الوقت المتاح لهم لتنظيمه للمذاكرة ، فمن المعلوم أن هناك ١٦٨ ساعة في الأسبوع ، ولكنها ليست كلها متاحة للمذاكرة (٢) .

إن كل طالب حر في تحديد كيفية تقسيم هذا الوقت بين أعماله وواجباته به المختلفة ، ولكن سأعرض عليك هنا نموذجًا لبرنامج يحدد الوقت الكافي لجميع أوجه النشاط التي يمكن إن تستوعب أسبوعًا كاملاً من حياة الطالب المسلم (دون وقت المذكرة) .

النشاط	عدد الأيام X عدد الساعات	إجمالي الساعات
النوم	٦ X ٧	٤٢
الأكل	١,٥ X ٧	١٠,٥
الترفيه	٢ X ٧	١٤
المدرسة	٦ X ٦	٣٦
الانتقالات	٢ X ٧	١٤
الصلاة	١,٥ X ٧	١٠,٥
قراءة القرآن	١ X ٧	٧
الإجمالي		١٣٤

---

(١) انظر : عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ، د . سناء سليمان (ص:١٧) .

(٢) انظر : تعلم كيف تذاكر ، ديريك رونترى (ص:٢٦) .

إذًا فإجمالي الساعات المستغلة في الأنشطة غير المذاكرة = ١٣٤ ساعة والساعات المتبقية للمذاكرة هى الناتج من طرح تلك الساعات السابقة من إجمالي ساعات الأسبوع ، أي (١٦٨ - ١٣٤) = ٣٤ ساعة .

وهكذا يكون لديك - عزيزي الطالب - حوالي ٥ ساعات يوميًا يمكنك أن تزيد عليها حسب البرنامج الذي ستخططه لنفسك حسب ظروفك ونشاطك اليومي .

ولكن ينبغي - من باب النصيحة - أن يركز الطلاب على هذه الأنشطة بالذات لأهميتها للطالب المسلم ، الذي يبغي بصدق أن يكون نافعًا لوطنه ولأمته ولدينه ، وهذه الأنشطة هى :,

أ - أداء الصلاة جماعة وعلى وقتها بحسب الإمكان :

لقوله تعالى : ﴿ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴾[النساء : ١٠٣] ، ولأن الصلاة من أعظم الأسباب لتكفير الذنوب التي قد يقع فيها الطلاب والطالبات في تلك السن الحرجة ، ففي صحيح مسلم من حديث عثمان بن عفان رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : «**ما من امرىءٍ مسلم تحضره صلاة مكتوبة فيحسن وضوءها وخشوعها وركوعها ، إلا كانت كفارة لما قبلها من الذنوب مالم تؤت كبيرة ، وذلك الدهر كله**»(١) .

وقد أكدَّ المؤتمر العربي للطب النفسي بالجامعات العربية ، أن أداء الصلاة على وقتها ، والالتزام بالقيم الدينية أفضل وقاية من الأمراض النفسية(٢) .

بالإضافة إلى ما في أداء الصلاة جماعة من ممارسة لرياضة المشي ، والبعد قليلاً عن جو المذاكرة ، مما يؤدى إلى العودة إليها في همة عالية ونشاط يزيد من القدرة على الاستيعاب والتحصيل .

---

(١) أخرجه مسلم في صحيحه برقم (٢٢٨) .
(٢) انظر : ثبت علميًا ، لمحمد عبد الصمد (١/١٤٢) .

كل هذا بخلاف الحصول على الثواب العظيم ، والفوز برضا الله عز وجل، والذي ينعكس أثره على نفسية الطالب والطالبة بالإيجاب .

ب - المداومة على قراءة جزء يومي من القرآن الكريم :

لقوله تعالى : ﴿ **فَاقْرَؤُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ** ﴾ [المزمل : ٢٠] ، ولقوله ﷺ في صحيح مسلم : «**اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعًا لأصحابه**»[١] .

وعند البخاري ومسلم من حديث أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ : «**الذي يقرأ القرآن وهو ماهر به مع السفرة الكرام البررة ، والذي يقرأ القرآن ويتتعتع فيه وهو عليه شاق له أجران**»[٢] .

وقد قام الدكتور أحمد القاضي بالتعاون مع فريق علمي بولاية فلوريدا بأمريكا في بلدة (بنما سيتى) ببحث عن علاقة القرآن الكريم بجهاز المناعة والصحة النفسية ، فقام بتعريض مجموعة ممن لا يعرفون العربية ولا يعرفون القرآن ، ولا يعلمون أنه كلام مقدس ، وعرضهم للاستماع لآيات من القرآن الكريم ، ثم أسمعهم مقاطع مماثلة ، في الصياغة وليست بقرآن ، وكانت النتائج مبهرة ، فد أشارت إلى أن كلمات القرآن بذاتها - وبغض النظر عن معناها - لها أثر فسيولوجي مهدىء يصل إلى راحة النفس واطمئنانها بنسبة (٩٠٪) ، أما الكلمات البشرية الي نُظّمت بأوزان قرآنية فلم يكن لها أى أثر نفسي ، بل كانت نتائجها سلبية ولا فائدة من تحقق سماعها[٣] .

ولا يشك طالب أبدًا في أهمية الراحة والطمأنينة النفسية لعملية المذاكرة بل وللمذاكرة الفعالة ، حتى إن الطالب الذي تنقصه الراحة النفسية ، وتغيب

---

(١) أخرجه مسلم في صحيحه برقم (٨٠٥) .

(٢) متفق عليه : البخاري (٥٣٢/٨) .

(٣) انظر : أسرار الصلاة بمفاهيم علماء النفس ، د/ محمد يوسف خليل (ص:١٥٨-١٥٩) .

عنه طمأنينة النفس يتشتت ذهنه ، وتُعاق عنده مهارة الحفظ ، وتنخفض درجة الاستيعاب ، مما يؤثر سلبًا على مستوى التحصيل وكفاءة المذاكرة .

ولهذا كان على كل طالب مسلم وطالبة مسلمة إذا أرادوا التفوق والنجاح وتحقيق أهدافهم أن يداوموا يوميًا على قراءة ورد من القرآن الكريم .

جـ - الترفيه عن النفس بأنشطة متعددة :

والترفيه من رياضة أو نزهة ، وزيارات لصلة الأرحام ، أوقات أساسية مطلوبة ليحافظ الطلاب على حيويتهم ، وقد أثبتت التجارب العلمية أن الطلاب الذين يمارسون هوايتهم أو بعض الأنشطة التي يفضلونها إلى جانب المذاكرة، غالبًا ما يكونون من المتفوقين دراسيًا ، لأن الطالب الذي يخصص كل وقته للمذاكرة وفقط ، من دون أن يمارس أى نشاط رياضي أو هواية يحبها ، أو يريح نفسه كلما يشعر بالتعب ، قد يؤدى به ذلك إلى الإحساس بالضيق والملل، خصوصًا وإن تكرار أى عمل بصورة واحدة لا يتخللها أى تجديد ، كل ذلك يدعو إلى الملل الذي يؤدى بدوره إلى حالة من الكسل والفتور وفقدان الميل للمذاكرة (١) .

لذا فإننا نكرر : إن تنظيم الوقت والتنوع في المذاكرة ، وإعطاء الطالب راحة لنفسه وممارسة هواياته ، كل ذلك يجعل الطالب في حالة طبيعية ، وفي نشاط وحيوية دائمة ، مما يحول دون تسرب الملل إليه بأى حال من الأحوال إن شاء الله سبحانه وتعالى (٢) .

وهذا الكلام نقوله لبعض الطلاب والطالبات الذين يعتقدوا أنهم لكى يتفوقوا ويحققوا أهدافهم لابد وأن يكرسوا كل وقتهم للمذاكرة ، وفقط ، ولا يدعو لأنفسهم فرصة للترويح أو لممارسة أى نشاط خلال أوقات الراحة ، بل إن

---

(١) انظر : للتفوق طريق .. كيف تسلكه ، د. خالد جمال (ص:٣٢) .
(٢) انظر : فن المذاكرة ، محمد إمبابي (ص:٣٢،٣١) .

بعضهم وصل به الحال حتى صار لا يشترك في الأنشطة المدرسية إلا صوريًا اعتقادًا منه بأن تلك الأنشطة المدرسية مضيعة للوقت ، لا يشترك فيها إلا الطلبة العاديون ، فليحذر الطلاب هذه الأفكار الخاطئة .

الخطوة الثانية : رسم الخطة : Making a Plan

ذكرنا أن تحديد الأوقات المتاحة للمذاكرة خطوة أولى على الطريق ، ولكنها تحتاج إلى تخطيط ، ورسم خطة محكمة معقولة ، فعليك - عزيزي الطالب - أن تستعين بكل ما أوتيت من ذكاء وموضوعية وصدق في رسم الخطة ، وكن واقعيًا ، اكتب نقاط قوتك وضعفك ، وتناقش مع نفسك ومع غيرك ، في كيفية التغلب على مراكز الضعف واستغلال مكامن القوة ، وابدأ بمواقع الضعف فاهزمها .

❀ ❀ ❀

مهارة التخطيط فن يمكن تعلمه

لم يعد أى عمل ناجح - أيًا كان حجمه - يستغنى عن فنون الإدارة العلمية والتخطيط الجيد ، من تحديد للأهداف ، ثم حصر الواجبات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف ، وتحديد الإمكانات المتاحة لأداء هذه الواجبات ، ثم رسم خطة منظمة لتوظيف كل مورد متاح (كالوقت ، والمكان، الوسائل المعينة ، والأشخاص الذين يمكن الاستعانة بهم..) لخدمة تحقيق الهدف .

ومتى رُسمت الخطة منذ البداية وتم الالتزام بها ، فسيجد الطالب أعصابه قد هدأت ، وأداءه في المذاكرة أصبح سلسًا متناغمًا ، ولن يستلزم الأمر بعد هذا سوى بعض المتابعة للنتائج ، للاطمئنان على مسار التنفيذ المتجه من أقصر الطرق المتاحة نحو الهدف ، حتى إن العمل ذاته إذا ما كان صعبًا ومزعجًا ، تجده مع الخطة أصبح أكثر متعة ؛ وذلك لسبب بسيط هو أنه أكثر نجاحًا بكثير .

لذلك فعلى الطلاب أن يخططوا جيدًا كيف سيقضون وقت مذاكرتهم يوميًا بين المواد الدراسية المختلفة - سواء في مرحلة الجامعة أو ما دونها - وعليهم أن يبدأوا بالمواد الصعبة ، فمن الحكمة قضاء وقتًا أطول في مذاكرة المواد الصعبة ، علاوة على أن المخ يكون - عند بدء المذاكرة - في حالة من النشاط والحيوية ، تمكنه من استيعاب المادة الصعبة والتعامل معها بكفاءة واقتدار

وعلى الطالب أن يراجع المواد المقررة كل فترة ، كلما تقدم في دراسته ، فربما انتقلت الصعوبة من مادة إلى أخرى[1] .

* ولا يكفي عند التخطيط أن تحدد وقت المذاكرة المتاح لك ، ولا تحدد المادة التي ستذاكرها أيضًا ، كل هذا لا يكفي ، بل لابد من تحديد الموضوع الذي ستذاكره في كل مادة أنت حددتها .

(١) انظر : تعلم كيف تذاكر ، ديريك رونترى (ص:٣٨،٣٩) ، ومهارات المذاكرة ، همام ناصف (ص:٧٦) ، وللتفوق طريق ، د. خالد جمال (ص:٣٥) .

فمثلاً : عند مذاكرة مادة الفيزياء التي حددتها للمذاكرة خلال يوم ما ، يلزمك أن تحدد أيضًا : ماذا ستذاكر فيها ؟ هل ستبدأ من أول الكتاب ؟ أم أنك ستراجع جزء منها سبق مذاكرته ؟ أم أنك ستذاكر جزء جديد ؟

إن تحديد الجزء المراد مذاكرته من المادة المحددة سلفًا لأمر هام لجعل الوقت المتاح للمذاكرة ، وقتًا ممتعًا وفعالاً .

*** * ويبقى السؤال : كيف تقسم وقتك بين المواد المختلفة ؟**

إن بعض المواد سوف تحتاج وقتًا أطول لأنها أهم ، وعليها درجات أعلى من غيرها ، أولأنها تحتاج إلى قراءات كثيرة أو حفظ كثير ، ولذلك يجب أن تضع أولوياتك طبقًا لما تراه من مدى سهولة المواد المختلفة في دراستك ، وحاول بصدق أن تضع قائمة بالمواد المقررة عليك مرتبة طبقًا لمدى صعوبتها بحيث تضع المواد الصعبة في قمتها ، ثم قم بمذاكرتها أولاً بأحداث صدقمة لها بما لديك من نشاط وقوة وعزيمة ، موقنًا أن لديك من القدرات والإمكانيات ما يجعلك تتغلب على تلك الصعوبة ، وكم من مرة سابقة تغلبت فيها على صعوبات في مواد سبق لك دراستها .

ولتسأل نفسك : ما المادة الصعبة هذه ؟ وما سبب صعوبتها ؟ ولماذا تدرسها ؟ ، وما هى أجزاؤها؟ وعم تتحدث ؟ ، وما الهدف من تدريسها ؟ ولأي مدى تفيدنى في حياتي العامة والخاصة ؟

وهل هى من الصعوبة بحيث يستعصي عليك فهمها ؟ وهل الذي صاغها وكتبها ليس بشر مثلك ؟

بهذه الأسئلة تفتح عندك صفحات للمقدمات التي تهيىء للنفس الطموحة، صاحبة الهمة العالية والمؤمنة إلى الإقبال عليها(١) .

(١) انظر : الطريق إلى تفوق الطالب المسلم ، عادل فايد (ص:٥٨) بتصرف .

ولا تنس أن تلجأ لربك سبحانه وتعالى بالدعاء سائلاً منه التيسير وتذكر أن تقول في بدء مذاكرتك للمواد الصعبة : «**اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، أنت وحدك تجعل الحزن**[١] **إذا شئت سهلاً**»[٢] .

ولتتيقن تمامًا أن مع العسر يسرًا ، إن مع العسر يسرًا ، «**ولن يغلب عسرٌ يسرين**»[٣] ، ولتكن بدايتك بعد ذلك باسم الله وقراءة ما تيسر لك من القرآن الكريم ، ولتحاول أن تذاكر على وضوء قدر استطاعتك ، وهناك العديد من الأبحاث العلمية الحديثة حول فوائد الوضوء الصحية ، ولكن الذي يهمنا منها هنا هو : تأثيرها النفسي على الطالب المسلم الذي نرجو له التوفيق.

فقد أشارت الدراسات العلمية عن الوضوء وفوائده ، إلى أن المسلم حين يقوم بالوضوء فإنه يستعمل الماء الذي له فوائد محققة في إحداث تنشيط النفس وتهدئة للانفعالات كالغضب والقلق والتوتر ، فإذا ما قام الشخص بتدليك الأعضاء المقصودة في الوضوء ، فإنه يُحدِث نوع من الاسترخاء في الأعضاء المتوترة ، وتنشيط دورتها الدموية ، وهكذا يهدأ الطالب المسلم هدوءًا واضحًا، مما يُهيىء ذهنه لاستقبال المعلومات والتعامل بفاعلية مع المواد المحددة للمذاكرة ، وبهذا تزيد فرصة الطالب في الفهم والحفظ والتحصيل الجيد مما يسهل وصوله لهدفه إن شاء الله .

❊ ❊ ❊

---

(١) الحزن : الأمر الصعب .

(٢) أخرجه ابن حبان في صحيحه برقم (٢٤٢٧) ، وابن السني برقم (٣٥١) ، وقال الحافظ ابن حجر: هذا حديث صحيح ، وصححه عبد القادر الأرناؤوط في تخريج الأذكار للنووي (ص:١٠٦).

(٣) أثر عن عمر بن الخطاب في الموطأ برقم (٩٦٤) . وأوردها البخاري في صحيحه عن سفيان بن عيينة ، انظر الصحيح للإمام البخاري رقم (٩٤) .

فوائد التخطيط مكاسب لا غنى عنها

ذكرنا في مواضع سابقة مزايا تنظيم الوقت وإدارته ، وأما هنا فإننا نستكمل الحديث عن فوائد التخطيط ورسم الطالب خطة لنفسه ، من هذه الفوائد :

١ - التخطيط يجعلك تبدأ :

فمعظم الطلاب يعانون من صعوبة الخطوة الأولى لبداية المذاكرة يوميًا ، لكن التخطيط يوفر عليك الحيرة بم تبدأ .

٢ - التخطيط استثمار مربح للوقت :

فإنك تنفق في رسم الخطة دقائق قليلة أسبوعيًا ، لتوفر بها ساعات طويلة، كما أنك ستؤدى أعمالاً وتمارس أنشطة لم تكن لتجد لها الوقت .

٣ - التخطيط يكسبك مرونة زائدة :

وهذه المرونة تمكنك من تبديل مواعيد الواجبات وأنت مطمئن لعدم نسيان شيء من المواد التي قد تتعرض للضياع .

٤ - التخطيط يحميك من طغيان المواد على بعضها :

فقد يميل طالب أو طالبة داخليًا نحو مادة معينة ، وقد يكره مادة أخرى ، وهذا بالطبع يجعل الطالب - دون أن يشعر - يقضى وقتًا أطول في المادة التي يحبها ، أما الأخرى فإنه يتحايل في البعد عن مذكراتها بشواغل وهمية مما يجعله دائمًا في حالة تأجيل لها .

٥ - التخطيط ييسر لك متابعة الأداء : ١

فتخصيصك وقت لكل مادة ، يجعلك دائمًا تُتابع ما سبق وأن ما ذاكرته في وقت سابق خصصته لنفس المادة ، مما يعنى المواصلة المنظمة لاستذكار المادة على خطوات مقننة ، وبهذا لا ينزلق منك الوقت ولا يضيع حتى نهاية العام ، دون أن تشعر ، أو حتى دون أن تتمكن من استدراكه .

٦ - التخطيط يجعل مذكراتك أكثر سهولة :

حيث أنه يفيد في إلقاء عبء القلق والشد العصبي الناتج عن كثرة التفكير في عدم القدرة على الإنجاز والتحصيل الناتج من عدم استطاعة تنظيم الوقت، فبمجرد رسم خطتك وكتابتها على الورق أمامك ، يتفرغ ذهنك - فقط - للإنجاز الممتع السلس ، والاستذكار في سهولة ويسر .

٧ - التخطيط يمنحك وقتًا مقننًا للراحة :

إن الطالب الذي يرسم خطة منظمة لنفسه أو من خلال الاستعانة بالأخصائي النفسي المدرسي ، يمكنه إدراج وقت مخصص للراحة ، وبشكل معين ، مما يمكنه إدراج وقت مخصص للراحة ، وبشكل مقنن ، مما يمكنه من ممارسة أنشطته الأخرى ، دون إحساس بالتأنيب ، وبالتالي لن يحدث له قلق على المذاكرة ، خلال استمتاعه بأنشطته التي يحبها ، كما أنه لن يفكر في الترفيه أثناء المذاكرة ، لأن كل شيء له وقته المحدد ، وبطريقة متوازنة (١).

● الخطوة الثالثة : إعداد مذكرة تفصيلية يومية :

عزيزي الطالب ذو الهمة العالية ، الآن ، وبعد أن حددت أوقات مذكراتك على الخطة التي رسمتها ، وحددت أجزاء المواد التي ستبدأ بها ، والتي ستنتهي بها مذكراتك ، فقد حان الوقت لتبدأ في عمل مذكرة تفصيلية يومية على مدار الأسبوع تحدد فيها أوقات الأنشطة غير المذاكرة (كالراحة ، والمدرسة ، والأكل ، والتنقلات ، والصلاة) ثم حدد وقت للمذاكرة .

وحاول أن تجعل هذه المذكرة ملازمة لك بأن تضعها في مفكرتك لتكون قادرًا على الرجوع إليها عند الحاجة وما أكثرها ، إنك سوف تنظر كل صباح إلى برنامجك الأسبوعي لتراجع أجزاء المواد التي قد خصصتها للمذاكرة

(١) انظر : مهارات المذاكرة ، ناصف همام (ص:٧٧،٧٨) بتصرف .

والأوقات المحددة لها ، وبقدر ما تفعل ذلك بدقة بقدر ما تحصل على نتيجة مجدية ونافعة من مذاكرتك إن شاء الله[١] .

● كيف تُعد هذه المذاكرة اليومية ؟

١ – حدد واكتب الأعمال التي سوف تقوم بها خلال يومك (مذاكرة ، صلاة، طعام..) .

٢ – فصِّل كل عمل من هذه الأعمال ، فتحت بند المذاكرة تكتب المواد التي ستذاكرها ، وتحت المادة الموضوع الذي ستذاكره... وهكذا .

٣ – حدد الوقت المتاح لك يوميًا للمذاكرة ، وخصص لكل مادة ما يناسبها من وقت .

٤ – ابدأ بالمواد الأصعب وخصص لها وقتًا كافيًا .

٥ – انقل هذه التحديدات إلى جدول أسبوعي .

٦ – استخرج من جدولك الأسبوعي مذكرة أعمالك اليومية .

٧ – ضع القائمة اليومية في متناول يدك دائمًا .

٨ – الزم نفسك – بعزيمة وإصرار – بهذه القائمة .

٩ – لا تجدول كل دقيقة من وقتك واترك وقتًا للطوارىء .

١٠ – خصص وقتًا في آخر اليوم لتقسيم إنجازاتك من خلال التزامك بالقائمة اليومية ، ولتعد لنفسك قائمة اليوم التالي ، والله يوفقك .

❊ ❊ ❊

(١) انظر : تعلم كيف تذاكر ، دريك رونترى (ص:٤٩) بتصرف .

ملحوظة هامة جدًا !!!

لا شك أن الكثير من الطلاب ممن حاولوا قبل ذلك تنظيم أوقاتهم قد قام بالفعل بإعداد مثل هذه المذكرة ، ولكنه قد وجد صعوبات في الاستمرار عليها، وكنت دائمًا أقول لهؤلاء الطلاب حينما كانوا يزورونني في مكتبي بالمدرسة قلقين : «أنهم لابد وأن يضعوا في حسبانهم أن أى عمل سيقومون به لابد وأنه سيكون قابل للتعديل ، وليس هناك خطة ثابتة باستمرار ، والطوارىء التي تحدث خلال الخطة أمر وارد ، لكن الطالب الذكي هو الذي يتعامل مع خطته بمرونة واقتدار ، فإنه مما لا شك فيه أن ما كان مخصصًا لمادة معينة من وقت في الأسبوع الماضي ، قد لا يكفي بعد مرور شهر . وإن ما كان سهلاً من فترة ، قد يصبح صعبًا في فترات لاحقة ، ودور الطالب هنا أن لا يصيبه اليأس أو الاحباط إذا ما حدث لخطته مثل هذه التغييرات بل لابد وأن يُسارع بإعادة تنظيم جلسات مذكراته ، وإعادة تقسيم الوقت من جديد وبشكل مختلف ، وإذا ما تطلب الأمر إعطاء وقت المذاكرة وقتًا إضافيًا ، فلا يتردد في ذلك ، فالهدف عظيم ولابد من تحقيقه إن شاء الله .

فن اكتساب وقت إضافي جديد :

سبق وأن ذكرت لك - عزيزي الطالب - مقدار الساعات المتبقية لديك لنشاط المذاكرة ، وقلنا أنها = ٣٤ ساعة أسبوعيًا ، أى بمعدل ٥ ساعات يوميًا، ولكن قد تحتاج إلى ساعات إضافية أخرى نتيجة لظروف استثنائية قد تتعرض لها .. فكيف ذلك ؟!

عزيزي الطالب : هل تعلم

- أنك لو وفرت (١٠ دقائق) - مثلاً - من وقت تناول كل وجبة ، يكسبك ذلك ٢ ١/٢ ساعة ، وهى تكفي مثلاً للترفيه عن نفسك بأداء نشاطك الذي تحبه ، أو استدراك أجزاء دراسية لم تتمكن من مذاكرتها .

- أنك لو زاد معدل نومك نصف ساعة (فقط) إلى ساعات النوم اليومي المخصص لك ، فإنك تخسر وقتًا يكفي للاشتراك في مباراتين لكرة القدم أسبوعيًا .

- أنك لو وفرت ٣٠ دقيقة من وقت الشئون العامة لمدة أسبوعين تعطيك ٣,٥ ساعة تكفي لاستيعاب باب من التاريخ بأسئلته ، أو نظريتين في الرياضيات مع تمارينهما ، أو درسًا خصوصيًا في مادة تحتاج إلى مساعدة من مدرسك.

فأين يذهب منك الوقت إذن ؟!

إن الوقت يتسرب منك في الساعات التي تقضيها ، ولا يمكنك إدراجها تحت أي بند من البنود السابقة ، ولا تحت بند الترفيه ، فجلوسك - مثلا - متكاسلاً أمام فيلم سخيف ، أو حلقات مسلسل تافه ، أو في جلسة لغو لا معنى له مع أصحابك ، قد يكلفك ساعات كنت أنت أولى بها .

ثم إن هناك من الطلاب من يذهب لأداء الصلاة في المسجد - وهذا هو الواجب عليه - لكنه يستسلم عند مقابلة زملائه في المسجد ، فيضيع وقته معهم في المزاح والأحاديث التافهة التي لا نفع من ورائها ، وينسى خطته وبرنامجه ، فتتسرب الدقائق تلو الدقائق حتى ينتبه لنفسه أخيرًا وقد ضاعت منه الساعات ، التي إن استغلها كما خطط لها ، كانت سببًا في إنجازه وزيادة مستوى تحصيله وهذا هو المطلوب .

• الخطوة الرابعة : التحرك للتنفيذ Taking Action

ضع أهدافك أمام عينيك ، واعلم أن كل خطوة تخطوها إلى الأمام منفذًا لخطتك ، فأنت تقترب من الهدف ، وبما أنك قد وعيت أن اللعبة هي لعبة وقت بالدرجة الأولى ، فإن كل لحظة تكاسل تجعل الوقت يمر ، ولا ينتظرك ، إذًا فالتكاسل إنما هو خطوة للخلف تبعدك عن هدفك .

إن السنة الدراسية هى مشروع بناء مستقبل ، وأنت لست موظفًا في هذا المشروع ، ولكنك تملكه ، وتقود تنفيذه ، من خلال الاستعانة بالله سبحانه وتعالى ، ثم بجيش من الموارد والإمكانات ، وعليك أن تحسن توظيفها واستغلالها (الوقت ، الجهد ، الذكاء) ، فلا تعرض نفسك عزيزي الطالب - إلى عبارة هى من أحزن العبارات :

«آه لو كنت.... كنت سأصبح الآن....»

■ وتذكر دائماً :

أنه مع كل ثانية تمضى ينصرف وقتنا ومعه حياتنا .

وأنه لدينا خيارين : إما أن نتحكم في عمرنا ، أو نجعل الأحداث تتحكم فينا .

● ولا تنس قول الخليفة الراشد علي بن أبي طالب رضي الله عنه :

«من مرَّ يومه عليه دون أن يُحصل فيه علماً ، أو يراجع ما تعلَّم ، أو يحفظ جديداً فقد عقَّ يومه» .

● وأخيراً لا يغب عن بالك قول الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم :

«لا تزول قدم عبد حتى يُسأل عن خمس... (منهم) عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه»[١] [أخرجه الترمذي] وهو صحيح .

فهل يصح لطالب مسلم بعد ذلك أن يُهدر وقته ويُضيِّعه فيما لا نفع فيه ؟!

❀ ❀ ❀

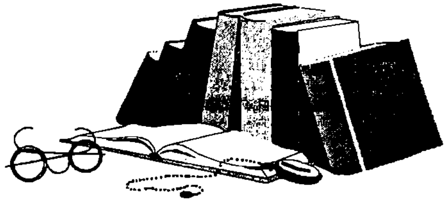
---

(١) صحيح : انظر السلسلة الصحيحة (٩٤٦) ، ومشكاة المصابيح (٥١٩٧) ، وصحيح الترغيب والترهيب (٣٥٩٣) ، وكلها للألباني رحمه الله .

الفصل الرابع

مهارات في فن القراءة

الفصل الرابع : مهارات في فن القراءة



لا شك أن التفوق يلزمه التميز ، وليست كل عوامل التميز مخلوقة مع الميلاد ، بحيث يركن إليها كل كسول ، بل إن هذه العوامل يمكن اكتسابها بالعلم والمعرفة لمن أراد ، بالإرادة الجازمة والإصرار على التميز .

ومن المهارات التي أثبتت الدراسات العلمية والتربوية والنفسية جدواها للطلاب الراغبين في التفوق الدراسي «مهارات القراءة بسرعة واتقان»[١] .

فالقراءة هى الوسيلة الأساسية للتحصيل المدرسي[٢] ، فهى - إذن - وسيلة وليست هدفًا ، لذا لابد أن يكون الهدف من الإطلاع على الموضوع أو حفظه مرتبطًا بفهم معانيه الواضحة والخفية ، أو الإجابة عن تساؤل تبحث له عن إجابة[٣] ، والناظر في كتاب الله تعالى يجد أن أول ما بدأ به الوحى هو قوله عز وجل . ﴿ اقْرَأْ ﴾ ، وهى أول كلمة نزلت من السماء على قلب رسول الله ﷺ ، في أول لحظة من لحظات اتصال النبي الكريم بخالق السماوات والأرض كان الأمر الإلهى الأول ﴿ اقْرَأْ ﴾ ، وإنه والله لأمر مدهش ليس المجال هنا لبيانه، لكن الذي يهم الطالب المسلم هنا معرفته هو أن الله لم يأمر بالقراءة المجردة من المعاني وفقط ، بل أراد من رسول الله ﷺ أن تكون قراءته جامعة بين العلم

---

(١) انظر : مهارات المذاكرة ، همام ناصف (ص:٥٦) .
(٢) انظر : التعلم: أسس ونظريات ، د. إبراهيم وجيه محمود (ص:٤١٨) .
(٣) انظر : للتفوق طريق . د. خالد جمال (ص:٥٩) .

والإيمان ، فقال : ﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴾ [العلق : ١] ، وفي هذا ملمح ظاهر لكل طالب مسلم أن يحاول القراءة وطلب العلم النافع ، ابتغاء رفعة شأن هذه الأمة التي طال رقادها ، ورحلت عنها عوامل نهضتها منذ زمن ليس ببعيد .

إن بعض الطلاب لديهم عادات ومهارات غير سليمة في قراءة الدروس ومذاكرتها، فيبطئون كثيرًا عند قراءتهم ، وبذلك لا يستطيعون مجاراة الواجبات المتراكمة عليهم(١) .

إن القراءة ببطء عامل هام من عوامل انخفاض مستوى التركيز ، ناهيك عن أنها لا تمكن الطالب من زيادة مستوى التحصيل ، وطالما أن القراءة من أهم وسائل المذاكرة الفعالة ، بل إن لها دورًا أساسيًا في التحصيل ، فإن مجرد تعلّم الطالب كيف يقرأ بسرعة واتقان سيكسبه الكثير والكثير .

سرعة القراءة... فن(٢) :

كثير من الطلاب كانوا يأتون إلى فى حجرة الأخصائي النفسي بالمدرسة ويشتكون من بطء القراءة ، ويذكرون بأن لهم زملاء يمتازون بسرعة القراءة ، وذكر بعض الطلاب أنه قد قرأ في كتاب عن أن الطالب لابد وأن يصل إلى قراءة ٥٠٠ كلمة في الدقيقة ، وإلا كان طالبًا بطيئًا

وكنت أقول لهم مطمئنًا أن الدراسات أثبتت أن سرعة القراءة مسألة نسبية، وأن المهم هو قراءة عدد من الكلمات يمكن للعقل أن يستوعبها ، وإلا لم تكن لسرعة القراءة معنى ، وإن الطالب الذي يحتاج لزيادة سرعته في القراءة ، هو

(١) انظر : عادات الاستذكار ، د. سناء سليمان (ص:٤٥) .

(٢) انظر : أفضل طرق المذاكرة ، وتنمية مهارات السرعة في القراءة ، للأستاذ الدكتور : أحمد عزمي عثمان ، طبعة : مؤسسة الأهرام للنشر والتوزيع ، مطابع قليوب القاهرة (بتصرف واختصار) .

الطالب الذي يحس أن عقله يمكنه استيعاب قدر أكبر من المعلومات ، وعينيه لا تمكنه من ملاحقة إمداده بهذه الكمية .

إن القراءة السريعة إذن – ليست هدفًا ، بل هى وسيلة لسرعة إنجاز مهمة الفهم والاستيعاب ، لذا فالخطوة الأولى ، أن تصل بسرعة قراءتك إلى سرعة استيعابك ، ثم تبدأ بعد هذا في محاولة زيادة سرعة استيعابك ، لترفع إليها سرعة قراءتك ، وهكذا ، وإليك كيفية تحقيق كلاً منهما :

- **أولاً : تنمية سرعة القراءة :**

ثبت علميًا أن القراءة الصامتة هى أسرع طرق القراءة ، تليها القراءة بتحريك الشفاه ، وأبطؤها القراءة الناطقة أي بتحريك أحبالك الصوتية ، فلا تلجأ إلى طريقة أبطأ من أخرى إلا في المواد أو الموضوعات التي تحتاج فيها إلى هذا .

خطوات التدريب على سرعة القراءة :

يمكن أن تمارس هذه التدريبات لمدة نصف ساعة يوميًا ، وحاول أن تتابع مستوى تقدمك ، فإنك ستلاحظ – إن شاء الله – فرقًا ملحوظًا :

١ – اختر كتابًا سهلاً محببًا إليك لم تقرؤه من قبل ، أو مجلة أو قصة سلسلة، ابدأ بقراءة العنوان ، وتمعن في محاولة التوقع ، حتى تزيد من تركيزك قبل الدخول في صلب الموضوع .

٢ – ابدأ بقراءة تتعمد فيها زيادة سرعتك لمدة عشر دقائق ، ثم تمهل لمدة عشر دقائق أخرى لالتقاط الأنفاس ، ثم مدة عشر دقائق ثالثة من السرعة العالية ، وكفى هذا في اليوم الأول .

٣ – في اليوم التالي ، وما بعده ، حافظ على المدة الوسطى ، من القراءة المتمهلة المحصورة بين فترتين من القراءة السريعة ، ولكن ابدأ في زيادة مدة

القراءة السريعة إلى ١٥ دقيقة ، ثم ٢٠ دقيقة ، ثم ٢٥ دقيقة ، أى أن البرنامج سيكون كالتالي :

- اليوم الأول : ١٠ - ١٠ - ١٠
- اليوم الثاني : ١٥ - ١٠ - ١٥
- اليوم الثالث : ٢٠ - ١٠ - ٢٠
- ثم حتى تصل إلى : ٦٠ - ١٠ - ٦٠ ، وبعدها استمر في القراءة السريعة.

٤ - كن مرنًا ، فليست هناك ضرورة لأن تكون سرعتك في قراءة جميع أجزاء المادة المقروءة بنفس القدر ، بل يمكنك التوقف ، وإعادة قراءة ما يحتاج إلى ذلك ، حتى يتحقق الغرض الأصلى من وسيلة القراءة ، وإن لاحظت كثرة تكرار احتياجك إلى إعادة القراءة ، فانتبه إلى أن سرعة قراءتك قد زادت عن سرعة استيعاب وينبغي عليك أن تبطىء من سرعة قراءتك إلى أن تنجح في تنمية سرعة استيعابك .

● ثانيًا : تنمية سرعة الاستيعاب :

توصل الباحثون إلى أن هناك ثلاث طرق لتنمية سرعة الاستيعاب ، وهى طرق ليست سرية ، بل مجهدة ، ولكن نتائجها عظيمة ، وبعضها يتطلب الاستعداد الصادق لتجرية وسائل جديدة في التعامل مع المعلومات ، حتى القديم منها :

١ - طريقة التجويد ، الطريقة التعبيرية Intonation Way

وهى تتم من خلال القراءة بصوت مسموع ، يرتفع وينخفض تفاعلاً مع المقروء (وليس بالضرورة أن يكون مسموعًا للغير ، حتى لا تفقد قدرتك) مع تحريك أحبالك الصوتية أو حتى شفتيك ، ولكن يمكنك التحدث لأذنك الداخلية عن طريق ما يُسمى بـ «الرؤية المسموعة للنفس» .

مع الانفعال مع كلمة ، ارتفاعًا وانخفاضًا ، وبطريقة شبه مسرحية ، تساعدك على التركيز وجمع شتات العقل .

ويمكنك - عزيزي الطالب - إتقان هذه الطريقة والتدريب عليها داخل غرفتك ، أولاً ، بصوت مسموع وفي مادة قصصية مسلية ، حتى تتقنها قبل الدخول في المواد الدراسية بالصوت الخفيض .

٢ - طريقة «إدوارد جيبون» Edward Gibon's Way

وهذه الطريقة تعد من أجود طرق الفهم لما تقرأ ، ولكي تحدث هذه الإجادة، فينبغي على الطالب أن يبدأ قبل القراءة ، وبعد معرفة رأس الموضوع ، في استدعاء كل ما يعرفه أو يريد معرفته عن هذا الموضوع من ذاكرته ، حتى وإن قلَّ ، ثم يبدأ بعد ذلك في القراءة ، فإذا بهذه النقط التي تذكرها قبل القراءة تعمل كنقط معناطيسية تجتذب حولها المعلومات الجديدة التي تقرؤها ، وتتوالى إجابات ما بذهنك من أسئلة ، لتصحبها معها إلى ذاكرتك المستديمة .

٣ - طريقة الفقرات Pragraph Way

وهى التوقف بعد كل فقرة متصلة المعاني ، وكتابة ماتم استيعابه من هذه الفقرة ملخَّصًا ، مع وضع خط تحت الجملة المهمة بالفقرة ، لتعينك عند المراجعة .

وهذه الطريقة ناجحة جدًا في إعانتك - عزيزي الطالب - على التركيز عند القراء ، لأنك تنوى سؤال نفسك ، عما قرأت عند نهاية قريبة جدًا ، وتريحك - أيضًا - من انشاغلك بالحفظ مع الفهم ؛ لأنك كتبت أو علَّمت ، «بمجرد انتقالك إلى الفقرة التالية ، لا تفكر فيما حفظت من الفقرة السابقة، وحاول فقط ربطهم معًا»[1] .

---

(١) انظر : مهارات المذاكرة ، همام ناصف (ص:٥٩-٦٠) بتصرف .

طريقة القراءة... فن أيضًا :

يتساءل بعض الطلاب : كيف يمكننا أن نفيد أقصى فائدة من الكتب التي نطالعها ؟!

يعتقد الكثيرون أن مطالعة كتاب ما تحتم عليهم البدء بالصفحة الأولى ومتابعة القراءة تدريجيًا ويوافقهم على هذا الاعتقاد (وليام بيرم) مدير مكتب «مجلس القراءة» في جامعة هارفارد الأمريكية وذلك بقوله : «إنه أحيانًا يكون ذلك الأسلوب الوحيد للفهم الصحيح ، إذا كان الكتاب من وضع كاتب كبير ، إلا أنه أسلوب يقتضي بذل مجهودًا كبيرًا ، ووقتًا طويلاً ، ولا تستحق كل الكتب ذلك» فالقارىء المشغول ينبغي أن يكون موقفه من الكتاب «إلام يرمى هذا الكتاب؟» ومن ثم يتجه مباشرة إلى الغاية .

يقول أحد علماء النفس : «أنا غالبًا ما أبدأ بالاستنتاجات عندما أجد نفسي أمام كتاب صعب الموضوع ، فالعلماء يطالعون الكتب والمقالات التقنية على هذه الصورة ، ومعظمهم يبدأون بالموجز في الخاتمة ، ثم يروحون يدققون في المعطيات الأساسية»(١) .

وفي أحيان كثيرة لا يستطيع المرء التقدم في قراءة كتاب معين مهما تكن الطريقة التي يبدأ بها القراءة .

كان أستاذ الفلسفة **(جيمس برات)** يقول لتلاميذه : «لا تحاولوا الهجوم كالعاصفة على أى كتاب ، فعندما تحاولون القراءة وتعجزون عن الفهم ، دعوا الكتاب جانبًا فترة من الوقت ، ثم عودوا إليه فيما بعد ، فلابد أن يستسلم إليكم في النهاية»(٢) .

---

(١) انظر : علم النفس في حياتنا اليومية ، سمير شيخاني (بتصرف واختصار) .
(٢) انظر : محاضرات في الإرشاد النفسي ، للمؤلف مخطوط بالمدرسة الثانوية بالبريجات .

● ولعل أكثر الأساليب فعالية في فهم محتويات كتاب ما وحفظ ما تقرأ هو اختصار فصوله فصلاً فصلاً ، فقد كان (فرانزورث فاول) أحد محررى صحيفة (نيو يورك تايمز) الأمريكية ، يلجأ إلى هذا الأسلوب لبلورة فحوى قراءاته .

ورب طالب يتساءل أو طالبة تقول : ولكن هذا النوع من التلخيص ألا يجعل القراءة بطيئة ؟

■ **والجواب** : أن ذلك بالفعل من الأسباب التي تجعل القراءة بطيئة .

يقول الدكتور (مورتيمر آدلر) أحد المستشارين في شئون المطالعة : «إن معظمنا مخدوعون بأن سرعة القراءة هى مقياس لذكائنا . وهناك كتب أخرى ينبغي أن تقرأ ببطء ، كما أن هناك كتبًا لا يمكن قراءتها إلا بصعوبة ومشقة ، لكن الذكاء في القراءة والمطالعة ، يتمثل في القدرة على قراءة أشياء مختلفة بأساليب مختلفة ، بحسب قيمة الشيء المقروء ، وعندما يكون المقروء كتبًا جيدة ، فلا يكون المقياس حينئذٍ عدد الكتب التي يمكنك أن تقرأها ، بل عدد الكتب التي يمكنك أن تفهمها وتهضمها» .

ويقدم (يوجين آرليك) المسئول عن تحسين القراءة في كلية (الدروس العامة) في جامعة كولومبيا . أن يجمع الطالب بضعة كتب في المادة نفسها ، ويتنقل من كتاب لآخر ، حتى يفهم الموضوع الذي يذاكره ، فالطالب الذي يرغب في مذاكرة مادة الرياضيات يمكنه آن يجمع «مذكرات الدروس الخصوصيه» ، «مع الكتاب المدرسي» علاوة على «ملخص في الرياضيات» أو ملخصين ، ومن خلال تصفح كل هذه الوسائل يمكنه فهم الموضوع أو النظرية التي هو بصددها .

وهذا الرأى لـ (يوجين آرليك) يعتقد صوابه ؛ لأن ثلاثة نصوص أو أربعة – في رواية – أسهل من نص واحد ، فالكتاب الواحد يلقى ضوءًا على الآخر وهكذا دواليك ، وكل ذلك يؤدي في النهاية إلى تنمية مستوى الفهم للموضوع عند الطلاب (١) .

---

(١) راجع : محاضرات في الإرشاد النفسي ، للمؤلف (مرجع سابق) .

طريقة «المراحل الخمس»... وإتقان القراءة(١) :

وقد لاقت هذه الطريقة نجاحًا وقبولاً من جانب الخبراء في مجال التعليم، ويمكن توضيح تلك الطريقة من خلال شرح مراحلها الخمس :

١ - مرحلة المسح الشامل :

وتتضمن هذه المرحلة الإطلاع على صفحة غلاف الكتاب والعنوان الرئيسي، ثم معرفة اسم المؤلف ، وصفته ، ودار النشر وتاريخه ، ثم التوجه نحو الفهرس لمعرفة محتوياته ، وقديمًا قالوا : أصل الكتاب فهرس جامع ، ثم يتم تصفح الكتاب بقراءة عناوين الفصول وأجزائها ، والنظر إلى عدد الصفحات المتضمنة في كل فصل ، لمعرفة مدى أهمية كل فصل والجهد المطلوب بذله في قراءته.

٢ - مرحلة التساؤل :

ونعنى به أنه ينبغي على الطالب ألا يبدأ قراءة أى موضوع بالتفصيل بدون أن يستحضر في ذهنه مجموعة الأسئلة التي يريد لها إجابات ، لأن الأسئلة دافع عظيم للتعليم .

وقد كان من هدى النبيﷺ في تعليم أصحابه - رضي الله عنهم أجمعين - أن يستنفر هممهم ويستلفت أنظارهم عند بدء إرشاداته لهم بالسؤال والأساليب الإنشائية الاستفهامية مثل قولهﷺ : «ألا أنبئكم بأكبر الكبائر؟» ، «أتدرون من المفلس؟» ، «ألا أخبركم بأهل الجنة؟» ، «ألا أدلك على كنز من كنوز الجنة؟» ، «ألا أعلمكم شيئًا تدركون به من سبقكم؟» ، «ألا أخبركم بأحب الكلام إلى الله؟»، «ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات؟» ، «ألا أنبئكم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليككم؟»... وهكذا .

(١) انظر : للتفوق طريق كيف تسلكه ، مرجع سابق (ص:٦٠) .

أما الطالب فعليه أن يسأل : لمن كتب هذا الكتاب؟ وما هى أهميته ؟ وهل يمكن لهذا الكتاب أن يُضيف جديدًا إلى معلوماتي؟ ، وهل يستحق موضوع الكتاب أن يفرد له الصفحات ؟ وما هى أسماء فصول هذا الكتاب ؟.. وهكذا

٣ - مرحلة القراءة :

وهى المرحلة الثالثة بعد المسح الشامل والتساؤل ، لأن الطالب الذي أثار في ذهنه التساؤلات حول الكتاب هو الذي تكون قراءته هادفه ، ولابد هنا في هذه المرحلة من استحضار الأسس الصحيحة للقراءة والتي سبق ذكرها في مواضع سابقة .

٤ - مرحلتي التذكر والمراجعة :

فالملاحظ أن معظم الطلاب يُنهى قراءته ومذاكرته عند مرحلة القراءة، لكن هذا تصرف غير صائب ، فإن عملية التذكر بعد القراءة هى الأمر الأهم، وعلى الطالب الذكي أن يقضي وقتًا في عملية التذكر قد يصل إلى ٥٠٪ من وقت القراءة والمذاكرة ، وهذا الوقت ليس ضائعًا كما يظن بعض الطلاب ، بل إن الذين يضيعون وقتهم فعلاً هم الذين لا يحاولون تذكر ما قد قرأوه حتى لو كانوا قد فهموه جيدًا .

فالطالب قد لا يجد صعوبة في فهم الموضوع الدي قرأه منذ قليل ، ولكن. هل يعني ذلك أنه يمكنه أن يتذكره بالكامل بعد أسبوع مثلاً من الآن؟[١] .

ثم تأتي مرحلة المراجعة ، وهذه المرحلة من أهم المراحل في تثبيت المعلومات التي قرأها الطالب في الكتاب ، مما سيجعله دائمًا مستحضرًا لتلك المعلومات حتى يحتاجها فيما بعد[٢] .

(١) انظر : تعلم كيف تذاكر ، دريك رونترى (ص:٨٣) .

(٢) انظر : فصل «المراجعة» من هذا الكتاب (سيأتى لاحقًا) .

وقد كان هذا دأب الصحابة والسلف بعامة ، فعن أنس ابن مالك رضي الله عنه قال: «كنا نكون عند النبي ﷺ ثم يقوم فنتراجعه بيننا هذا وهذا ، فنقوم وكأنما قد زرع في قلوبنا»(١) .

الطرق الخمس لتحسين القراءة :

الأولى : التأكد من سلامة العيون طبياً ، وإلا فاللجوء للنظارة الطبية .

الثانية : القراءة بالأسلوب الصامت ، وعدم رفع الصوت وتحريك الشفاة .

الثالثة : التمرين على القراءة السريعة ، وقد سبق بيان التدريبات الخاصَّة بذلك .

الرابعة : القراءة على شكل وحدات فكرية ، وليس كلمة كلمة ، والوحدة الفكرية يمكن أن تكون اسماً وصفته ، أو فعلاً وظرفه ، أو جملة قصيرة ، أو مبتدأ أو خبر .

الخامسة : تنمية مفرداتك اللغوية ، فلا يمكن تحسين مستوى القراءة بدون معرفة الكثير من الكلمات(٢) ، فلا تتكاسل عن البحث في القاموس عن أية كلمة جديدة في كتابك وتدوينها ، فالاكتفاء بفهم المعنى من سياق الكلام قد يعينك على فهمها ، ولكن ليس بالدرجة التي تسمح لك باستخدام الكلمة في موقعها الصحيح فيما بعد .

❀ ❀ ❀

(١) انظر : الفقيه والمتفقة ، للخطيب البغدادي (٢/ ١٢٧) .
(٢) انظر : للتفوق طريق كيف تسلكه ، مرجع سابق (ص:٦٦) .

الفصل الخامس

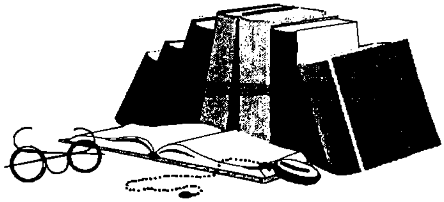
مهارات

في

التغلب على مثلث الرعب

(السرحان - الملل - الإجهاد)

الفصل الخامس : مهارات في التغلب على مثلث الرعب (السرحان - الملل - الإجهاد)



وفي هذا الفصل سأتناول معك - عزيزي الطالب - ثلاث مشكلات تعترض المذاكرة للوقوف على أسباب هذه المشكلات وصولاً إلى التغلب عليها بالقضاء على أسباب حدوثها ، وسميتها بالمثلث المرعب ، وسيتم حديثنا عنها في ثلاث مباحث ، كما يلي : -

● المبحث الأول : مهارات في التغلب على السرحان :

والسرحان هو : «انتقال التفكير من الموضوع الأساسي الهام الذي نفكر فيه ونواجهه إلى موضوع آخر جانبي أقل أهمية» .

فالتفكير - أثناء المذاكرة - في المشكلات العائلية والعاطفية والاجتماعية نوع من السرحان ، والتفكير - أثناء المذاكرة - في المستقبل واحتمالات النجاح والرسوب نوع من السرحان ، وأحلام اليقظة نوع من السرحان .

ويكثر السرحان في الشهور الأخيرة التي تسبق الامتحانات ، نظرًا للقلق الذي يعترى الطلاب وقتئذ ، وقد أثبت العلماء وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق والسرحان ، فعند ازدياد القلق يزداد السرحان بالتتالي ، والعكس بالعكس .

ويعنى السرحان أيضًا : «عدم القدرة على التركيز» ، وهذا المعنى هو الغالب عند الطلاب ، فتجد أحدهم يأتي إلى حجرة الأخصائي النفسي ويشكو إليّ غالبًا من عدم قدرته على التركيز .

كما أن الكثير منهم يشكون من شرود انتباههم بقدر قليل أو كبير أثناء المذاكرة ، ولذا فهم يعجزون عن التركيز إلا لبضع دقائق ، ثم ينصرف انتباههم إلى شيء آخر ، كما يعجزون أو يجدون صعوبة في تركيز انتباههم من جديد، وأنهم كلما جاهدوا في التغلب على هذا الشرود الذهني لم يُفدهم ذلك المجهود شيئًا .

وقد ذكر الكثير من الطلاب أن ذلك الشرود والسرحان كان السبب الرئيسي في تعثرهم دراسيًا ، مما أحدث نوع من الشعور بالنقص والعجز لديهم ومما أدى أيضًا إلى السخط على الذات والدنيا بأسرها .

ونظرًا لهذه الأهمية البالغة لمعالجة مشكلة السرحان وشرود الذهن كان لابد من تعريف الطلاب بالمهارات اللازمة لمقاومة تلك المشكلة والتغلب عليها، وذلك بتعلمهم لتلك المهارات .

ولكن قبل ذلك لابد لنا من الوقوف على الأسباب التي تؤدي لحدوث شرود الذهن .

ذلك لأن عدم القدرة على الانتباه والتركيز (السرحان) قد يرجع إلى عوامل عدة ، إما طبيعية أو اجتماعية ، أو شخصية ، وبيان ذلك ما يلي :

● أولاً : العوامل الخارجية :

وهذه تنقسم إلى نوعين هامين : -

ا - عوامل اجتماعية :

فالشرود الذهني (السرحان) قد يحدث بسبب بعض المشكلات العائلية والأسرية فالطالب الذي يشاهد الشجارات الدائمة بين الوالدين . أو بين الوالد والعم ، وهكذا ، أو حتى الظروف المالية القاسية... كل ذلك يدفع الطالب إلى الهروب من هذا الواقع البيئى الذي يحياه ، مما يجد - مثلاً - في أحلام اليقظة مهربًا ومفرًا يتخلص بها من آثار هذه المشكلات القاسية .

٢ - عوامل طبيعية :

وهذه تشمل : عدم توافر المكان المناسب للاستذكار ، وعدم كفاية الإضاءة، وسوء التهوية ، والجو شديد الحرارة أو البرودة ، حتى القلم الرصاص غير جيد السِّن ، يمكنه أن يشتت الانتباه أو أن يربك التركيز .

• ثانيًا : العوامل الداخلية :

وهذه تنقسم إلى عاملين هامين أيضًا :

١ - العوامل النفسية :

فكثيرًا ما يرجع السرحان وشرود الذهن إلى عدم ميل الطلاب إلى المادة الدراسية ، وبالتالي عدم اهتمامه بها ، وقد يكره الطالب المدرس الذي يدرس له مادة معينة ، لأى سبب من الأسباب ، وسرعان ما تنتقل هذه الكراهية من المدرس إلى المادة الدراسية نفسها ، ولهذا فهو يتحيَّن الفرصة للهروب من مذاكرتها بالسرحان في أى شيء آخر كالنوم أو التفكير في موضوع آخر أو قد يسرح الطالب نتيجة لتعرضه للإحساس بالعجز أو النقص أو الذنب أو القلق أو الاضطهاد .

٢ - العوامل الجسمية :

وقد يرجع السرحان إلى التعب والإرهاق الجسمي ، وقلة النوم ، وعدم أخذ الطالب فترات راحة مناسبة ، أو سوء التغذية ، أو اضطراب إفراز الغدد الصماء . فكل هذه العوامل يمكن أن تعرِّض الطالب للإصابة بشرود ذهنية وسرحان سواء أكان بالفصل أو وهو يذاكر .

• ثالثًا : العوامل الموضوعية :

قد يكون أسباب السرحان موضوعية ، أي تتصل بطبيعة المادة أو طريقة مذاكرتها .

فكثيرًا ما يحدث السرحان عند مذاكرة المواد الصعبة ، بينما يقل ، بل ويتلاشى عند مذاكرة المواد السهلة .

فعندما يجد الطالب نفسه أمام مادة دراسية صعبة يعجز عن استيعابها بسهولة ، فإنه يحاول بطريقة لا شعورية التخلص منها بالسرحان في موضوعات أخرى .

ومما ينبغي معرفته هنا أنه بمجرد الوقوف على تلك الأسباب المؤدية لحدوث السرحان ، فإن الطالب الذكي ذو الهمة العالية هو الذي سيحاول التغلب على تلك الأسباب ، وبالتالي القضاء على مشكلة السرحان ، لكننا هنا نقدم لك المعينات التي تساعدك على التخلص من السرحان :

وسائل للتغلب على السرحان :

● الأولى : التهيئة النفسية للمذاكرة :

لابد وأن يبدأ الطالب مذاكرته ونفسه مهيأة للمذاكرة ، فإذا ما كانت غير مهيأة ، فإن مذاكرته لن تكون ذات جدوى . لأنه إن كان متعبًا فسوف يغلبه النوم ، وإن كان مهمومًا فلن يركز في مذكراته ، وإن كان مشتت الذهن ، مشغول البال فلن تثبت المعلومات في ذهنه ولن يقبل أصلاً على المذاكرة من الأساس.

وأفضل السبل لتهيئة النفس للاستذكار :

١ – بدء الطالب مذاكرته بالوضوء لتجديد النشاط والحيوية .

٢ – استحضار نية المذاكرة واستنهاض عزيمته ودافعيته .

٣ – الاستعانة بالله تعالى بالدعاء له أن يوفقه ويسدده .

٤ – أن يسم الله تعالى ، ويصلي على رسول الله ﷺ .

٥ – أن يجهز أدوات مذاكرته بالقرب منه .

٦ – أن يعلم يقينًا أنه إن لم يبدأ قد بدأ وأنجز .

٧ – محاولة حل جميع مشكلاته بقدر المستطاع قبل البدء في المذاكرة ، وحل المشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية عامل معوق كبير للمذاكرة، وإذا لم يتمكن الطالب من حلها فلن يُحصِّل شيئًا ولن يذاكر أصلاً ، لأنها ستتسبب في عدم تركيزه وسرحانه .

لهذا فإن تهيئة النفس للمذاكرة لها تأثير فعال في مساعدة الطلاب على تركيز الانتباه .

٨ – وهى خاصة بالأسرة ، فلابد وأن يسود الأسرة جو من الاطمئنان وأن تنتشر في ربوع البيت مشاعر الحب والعطف والرعاية ، وإلا أصيب الطالب بحالة من الشرود والتشتت الذهني ، مما يمنع تحصيله وفهمه لما قد يذاكره.

● الثانية : التهيئة المكانية للمذاكرة :

لا يقل تهيئة مكان مناسب للاستذكار أهمية عن التهيئة النفسية ، فقد تجد الطالب مهيأ نفسيًا للمذاكرة لكن البيئة المكانية من حوله لا تحقق له عوامل التركيز والانتباه ، حيث تكثر الضوضاء ، التي تشتت الانتباه ، وتقلل من التركيز، أو قد تكون هناك إضاءة ولكن غير مناسبة مما تعطل استيعابه ، بالإضافة إلى وجود الطالب في مكان ضيق يختلط فيه أفراد الأسرة ببعضهم وليس له مكان مخصص للمذاكرة ، فذلك كله يؤثر سلبيًا على تركيزه مما يصيبه بالسرحان .

لذا على الطالب مراعاة الآتي – قدر الإمكان :

– توفير مكان هادىء وجيد التهوية والإ زاد العرق المعطل للمذاكرة .

– أن تكون الإضاءة جيدة ، وأفضل سبل الإضاءة ، هى الآتية من الأعلى ، أمامك إلى اليسار ، أو إلى اليمين ، أى يراعى أن لا تكون الإضاءة عمودية .

- لا يصح بحال المذاكرة في جو من الضوضاء ، أيًا كانت هذه الضوضاء، فالأصوات العالية من الأهل والأخوة ضوضاء مشتتة ، وكذلك الاستماع للموسيقى ، والمذاكرة أثناء مشاهدة المسلسلات والأفلام ، بل ولا يصح كذلك الانشغال وقت المذاكرة بالاستماع لشرائط القرآن الكريم ، فما جعل الله لرجلٍ من قلبين في جوفه ، ولكل شيء وقته المناسب .

- يجب أن لا يطل مكان المذاكرة على ما يشد الانتباه ، مثل الشارع المزدحم، أو شباك تطل منه فتيات من بيوت الجيران ، أو مكان يسهل لك الاستماع لكل ما يدرو في البيت أو المنازل المجاورة ، فتجد نفسك حتمًا ستستمع لما يشتت ذهنك ، وتصبح طرفًا في تلك الأحاديث مما يعود عليك بالضرر الكثير فيعوق ذهنك عن التركيز(١) .

• الثالثة : التهيئة الجسمية للمذاكرة :

وأهمية التهيئة الجسمية تتصل بالمثل أو القول المأثور : «العقل السليم في الجسم السليم» .

وقد أرجع بعض العلماء عدم التركيز وشرود الانتباه إلى اعتلال الجسم من جراء التعب أو الإرهاق البدني وعدم النوم الكافي ، أو عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام ، أو سوء التغذية أو أضطرابات إفراز الغدد الصماء ، فهذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد وأن تضعف قدرته على المقاومة مما يشتت انتباهه .

ولهذا ينبغي الاهتمام بالتهيئة الجسمية من خلال التأكد من سلامة الصحة، وعدم وجود اضطرابات جسمية أو نواحى قصور تعطل الفرد وتشل جهوده ،

---

(١) راجع : الطريق إلى تفوق الطالب المسلم (ص:٥٠-٥٣) ، ومهارات للمذاكرة (ص:١٩، ٢٠) ، وسيكلوجية المذاكرة (١٦-١٩) ، وللتفوق طريق كيف تسلكه (ص:٤٦، ٤٧) (بتصرف واختصار).

كحالات الضعف العام ، أو آلام الصداع ، أو اضطرابات الجهاز الهضمي ، وكذلك ضعف البصر .

وعلى الطالب اتباع الخطوات التالية :

- ضمِّن غذاءك جميع العناصر الغذائية باتزان ، خاصة السكريات ، والبروتينات ، والخضر ، والفاكهة ، والنشويات..

- يحتاج الطالب في المتوسط إلى ما بين (٦-٨) ساعات من النوم يوميًا، تستطيع تحديدها بناءً على الإحساس بالتعب غير المعتاد في اليوم التالي ، بخصم ساعة من نومك ، فتحدد بهذا الحد الأدنى لساعات نومك .

- ولضبط درجة وعيك أثناء الاستيقاظ ، ودرجة عمق نومك ، حافظ على مواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ ، وبناء عليه ستجد أفضل ساعات يومك المناسبة للاستذكار هى التي تعقب الاستيقاظ مباشرة .

- ليعلم كل طالب أن الفوضى في مواعيد النوم والاستيقاظ ، تؤدى إلى الإحساس بالتعب والنعاس ، أثناء العمل ، والإحساس بالأرق أثناء النوم .

- احرص - عزيزي الطالب - على ممارسة الرياضة بانتظام . فإنها أهم للجسم كالطعام والنوم لأنها تحافظ على التحسن المستمر للدورة الدموية ، مما يساعد في التهيئة الجسمية الصحيحة المؤدية لقوة الانتباه والتركيز .

قواعد هامة للتركيز في المذاكرة :

عزيزي الطالب، لا شك أن عدم التركيز في المذاكرة والسرحان آفة تجعل الطالب مهمومًا جزئيًا . وكم ورد إلى مكتبي بالمدرسة الكثير والكثير من المشكلات المتصلة بموضوع السرحان وعدم التركيز ، وكم لاحظت من الحيرة والقلق التي تبدو على الطلاب والطالبات الذين يعانون من هذه المشكلة ، أتوا وهم راغبين في معرفة القواعد والإرشادات التي تساعدهم على علاج مشكلتهم.

فإذا كنت تعانى من عدم التركيز والانتباه في المذاكرة ، أو أثناء شرح المدرس ، فيمكنك أن تدرب نفسك على التركيز والانتباه ، لكن ذلك سوف يحتاج إلى جهد ومثابرة ، ولكن هذه الإرشادات ستساعدك إن شاء الله تعالى إذا ما التزمت بها :

١ - إذا وجدت أنه يصعب عليك التركيز في موضوع معين حاول أن تذاكره على أجزاء صغيرة ، فلا تضيع السهرة كلها في لاشىء ، قسِّم ما يستغرق ٤٥ دقيقة إلى دفعتين مثلاً ، وهذه الدفعة الواحدة قد تكون صغيرة ، ولكنك سوف تنجز أو تشعر أنك أنجزت ، ويجب أن تثبت لنفسك أنك يمكنك أن تظل منتبهًا خلالها ، وبالتدريب سوف تجد نفسك تستطيع أن تركز ٤٥ دقيقة على الأقل.

٢ - إذا وجدت نفسك من أولئك الذين يحلمون أحلام اليقظة فأوقفها فوراً طالما أنك لا تحتاج إلى فترة من الراحة ، وعد بنفسك إلى العمل الذي تؤديه وتذكر ما أنت مقبل عليه من امتحانات ، وتذكر المركز المتقدم الذي تريد تحقيقه ، وتذكر قبل ذلك كله نيتك وهدفك وطموحك .

٣ - في كل ساعة من ساعات المذاكرة ربما نحتاج إلى فترة استراحة ما بين (٥-١٠) دقائق ، في هذه الدقائق : قف ، امش ، اشغل وقتك بشىء مختلف عن المذاكرة ، ثم عد ثانية إلى عملك الذي بين يديك .

٤ - حاول أن تكون مذاكرتك عن طريق العناوين :

فمثلاً في مادة مثل الجغرافيا ، وأنت تذاكر موضوع المناطق الاستوائية، أغلق الكتاب وأمسك بقلمك وعلى ورقة بيضاء واكتب بخط جميل ، «المناطق الاستوائية» ، ثم اترك لعقلك أن يفكر ويستنتج ما يمكن أن يكتب تحت هذا العنوان ، لنحاول سويًا :

- مناطق استوائية، تعنى أنها تقع جغرافيًا على خط الاستواء .

- وخط الاستواء يعنى درجة حرارة عالية .
- وهذا يعنى تبخير للمسطحات المائية .
- وهذا يعنى تكثيف الماء الذي يعنى سقوط الأمطار بكثافة .
- وهذا يعنى نمو الحشائش والغابات .
- وهذا يعنى تربية للماعز والإبل والأغنام ، ثم ذبحها .
- وهذا يعنى : صناعة اللحوم ، دباغة الجلود ،... هكذا .

ويجب أن يعلم كل طالب وطالبة أن كل العلومك قد بدأت بالملاحظة والاستنتاج ، وربط المعلومات والحقائق مع بعضها البعض ، وأنت أيها الحبيب لا ينقصك شيء حتى تلاحظ وتستنتج .

٥ - حاول أن تذاكر على طريق «كتابة المذكرات» ، فضع مذاكرتك تحت هيكل من عنوان رئيس وعناوين فرعية ، وهكذا .

ففضلاً عن أن هذا سيجعلك تحافظ على نشاطك وانتباهك ، فإن هذه المذكرات سوف تساعدك في المراجعة فيما بعد .

٦ - إذا لم يفلح معك ما مضى من قواعد وإرشادات معينة على التركيز ، فعليك بهذا السلاح الفعال ، أغلق الكتاب فورًا ، وتخيل نفسك وأنت تقف مع زملائك يوم النتيجة ، الكل يستمع للنتيجة برغبة ورهبة ، وتخيل موقف المتفوقين الناجحين ، وموقف الفاشلين الراسبين ، ماذا سيفعل هؤلاء ، وماذا سيفعل أولئك ، والله يوفقك ، ولا تنس استعانتك بربك أن يعينك فإنه سبحانه نعم المولى ونعم النصير .

❀ ❀ ❀

ثلاث طرق فعالة تساعد على التركيز

يؤكد فريق من علماء النفس على أن النسيان غالبًا ما يكون ناتجًا عن التوتر والإحباط أو التشويش والمعاناة النفسية ، وبحث العلماء طويلاً لإيجاد وسائل فعالة من شأنها أن تساعد الطلاب والطالبات على التركيز الجيد ، وتوصلوا إلى وجود ثلاث طرق فعالة تساعد الطالب على التركيز والانتباه ، مما يؤدي بالتالي إلى تحسين الذاكرة .

● الأولى : استخدام التنفس العميق خلال المذاكرة :

وهذا التنفس العميق من شأنه أن يطرد التشويش الذي يلحق بالذاكرة ، لأنه يُعطى هدوءًا نسبيًا داخليًا .

ويعتبر العلماء أن التنفس العميق من أبرز العناصر الأساسية الداخلية في إيجاد حالة من التعلم المثلى تجعل القدرة على التركيز والاستيعاب فائقة نوعًا ما عن الحالة الاعتيادية .

وتوصَّل العلماء إلى أن من تأثيرات التنفس العميق على العقل :

١ - يعمل التنفس العميق على إحداث استرخاء للجسم ، وتخليص العقل من التوتر والتشتت .

٢ - يعمل التنفس العميق على زيادة كمية الأكسجين المتاحة للمخ ، حيث أن المخ يحتاج كمًا أكبر من الأكسجين عندما يعمل في قمة مستويات عالية من التركيز والتسجيل للمعلومات بداخله .

٣ - يعمل التنفس العميق على إنشاء دورة طبيعية منتظمة الإيقاع تضبط المخ ، مما يعمل على الاسترخاء والتأمل الواعى ، وهو وسيلة فعالة لمضاعفة قوة العقل .

• الثانية : الاسترخاء الفعال للعضلات :

وهذه الخطوة تساعد على تهدئة العقل ، وضخ الطاقة في الجسم والمخ، كما أن هذا الاسترخاء يعمل على نقل حالات المخ من موجات ألفا إلى موجات بيتا النشطة ،وهى المختصة بزيادة الوعي الإداركي .

ويمكنك – عزيزي الطالب – أن تستخدم التدريب التالي للاسترخاء والتنفس العميق الذي شأنع أن يضاعف قدرتك على التركيز .

– توجه أيها الطالب إلى مكان هادىء واجلس في وضع مريح منتصب الظهر .

– ثم ضع يدك اليمنى أعلى السرة ، واليسرى أسفل القفص الصدري مباشرة .

– ثم ارخ عظلات بطنك وتنفس بعمق بشكل طبيعي وسهل .

– لا تسحب النفس إلى الداخل عن طريق عضلات بطنك .

– دع رئتيك فقط يسحبان الهواء إلى الداخل بشكل طبيعي .

– يجب أن تتحرك يدك اليمنى خفيفًا نتيجة التنفس .

– وفي نفس الوقت سوف يتمدد صدرك ، مما يجعل يدك اليسرى تتحرك إلى الخارج وإلى أعلى .

– ثم أطلق الزفير بالاستخدام العكسي ، ودع الهواء ينساب طبيعيًا دون أي ضغط .

– وبعد عدة دقائق من التنفس العميق ، أغمض عينيك وابدأ في التنفس بشكل طبيعي مرة أخرى عن طريق الأنف .

- وعندما يعود تنفسك إلى حالته الطبيعية دع نفسك تركز على النفس المنساب في هدوء شهيقًا وزفيرًا من طرفي فتحتي الأنف .

وعندما ينجح التنفس العميق ، والاسترخاء العضلي الفعال في الوصول بك إلى حالة مثلى من التركيز والاستيعاب ، بوسعك - عزيزي الطالب المسلم - أن تعمقها عن طريق استخدام الوسيلة الثالثة وهى : «التوكيد العميق» .

● الثالثة : التوكيد العميق :

ونقصد بالتوكيد العميق : أن تقوم - أيها الطالب الذكي - بتوجيه وبث المعلومة التي تذاكرها إلى عقلك الباطن مركَّزة دون تشتيت ، تمامًا مثلمًا ترسل توجيهات إلى وحدة المعالجة المركزية للحاسب الآلي الخاص بك ، محاولاً ربط المعلومة بالخلفيات والمرجعيات لديك ، ولتعلم بأن العمل الفعلي للعقل يتم بشكل غير ظاهر مثل الحاسب الآلي تمامًا .

فتوكيد المعلومة داخل عقلك ، هو اللغة الفعلية للتركيز التي يستخدمها عقلك ، وعليه ، فلابد لزيادة تركيزك أن يكون لديك حالة من الإصرار الشديد على إدخال المعلومة إلى أعماق عقلك محاولاً بكل جدية أن تربط تلك المعلومة بالمعلومات السابقة لديك ، لإعطائها معنىً يساعد في تثبيتها .

ويؤكد فريق من العلماء أن التوكيدات لها من القوة ما يضمن برمجة عقلك للتحويل إلى حالة التركيز الشديد الموصل إلى حالة من التعلم الأمثل، تمامًا كالقوة الكامنة في الأمر الصادر إلى الحاسب الآلي للانتقال من برنامج إلى آخر(١) .

ولعل الوسائل الثلاث هى من أسهل الطرق عند تنفيذها ، ولكنها فعالة لأقصى حد ، ولأقصى مدى (تنفس عميق - استرخاء - توكيد للمعلومة) ثلاث

(١) انظر : كيف تتخلص من النسيان وضعف الذاكرة (ص:٢٤-٣٦) (بتصرف واختصار) .

طريق فعالة يمكنك عزيزي الطالب استخدامها معًا أو كل وسيلة بمفردها ، ويمكنك أن تجرب من الآن إحداها ، ثم تدون النتائج فورًا . والله معك .

■ وختامًا : يجب أن يعرف الطالب الأمور التالية :

١ - أن مشكلة السرحان ليست مشكلته وحده ، لكنها مشكلة عند كثير من الطلاب ، والفرق بين شخص وآخر ليس في السرحان وعدمه ، ولكن في درجته وشدته .

٢ - أن مشكلة السرحان من المشكلات التي يسهل علاجها والتخلص منها، شريطة أن يتبع الطالب التوجيهات والإرشادات السابقة والتي فيها - إن شاء الله - عونًا له على التخلص من حالة السرحان التي تنتابه .

٣ - لابد وأن يصاحب المذاكرة نشاط ذاتي من الطالب يقوم به ، مثل وضع خطوط تحت الأفكار الرئيسية - أو تلخيص بعض الأفكار بلغتك الخاصة ، أو كتابة القانون أو القواعد التي يُراد حفظها مرة أو مرتين ، أو تدوين بعض الملاحظات في الهوامش [1] ، فكل ذلك مما يقوى عند الطالب التركيز ، ويعمل على التخلص من حالة السرحان عنده .

❀ ❀ ❀

(١) انظر : كيف تستذكر دروسك وتستعد للامتحان (ص:٥٦) .

● المبحث الثاني : مهارات في التغلب على الملل

عزيزي الطالب المسلم الذكي :

هل تشعر بأنك لا تطيق النظر إلى الكتاب ؟

ألم يعد عندك صبر على المذاكرة وتحمُّل صعوباتها ؟

وهل تشعر أن الاستذكار عمل ممل ؟

وهل تشعر بالضيق والقرف كلما بدأت تستذكر دروسك ؟

وهل تحس بأن نفسك مصدودة عن مذاكرة مادة بعينها ؟

وهل تمتلكك مشاعر الكسل والوخم كلما شرعت في المذاكرة ؟

فإذا كنت ممن تحقق فيه أو ممن تراوده الأفكار السابقة أو بعضها ، وإذا كنت بالفعل ممن يشعر بأنه يُعاني من بعض ما سبق أوكله ، فاعلم أنك مصاب بآفة «الملل» ، وهي من أخطر الآفات المعوقة لعملية المذاكرة، وكثير من الطلبة تصيبهم تلك الحالة ويسألون عن الحل...

● أولاً : تعريف الملل :

يعرفه البعض بأنه : «حالة نفسيه تنشأ من القيام بعمل يعوزه الدافع القوي، أو من اضطرار الفرد إلى الاستمرار في عمل لا يميل إليه»[١] .

وقد أثبتت الدراسات النفسية أن الملل ينتج من العمل التكراري الرتيب الذي يسير على نمط واحد لا تغيير فيه[٢] .

---

(١) انظر : علم النفس الصناعي ، للدكتور. أحمد عزت راجح .

(٢) انظر : كيف تستذكر دروسك وتستعد للامتحان (ص:٥٧) .

● ثانيًا : أسباب الملل :

الملل - كما قلنا - حالة نفسية معقدة تتوقف على عدد من العوامل والأسباب، ولا شك أن معرفة الطالب بأسباب الملل من أهم خطوات علاج تلك الحالة المعوقة له والمعطلة لاستمراره في المذاكرة ، من هذه الأسباب :

١ - ضعف دافعية الطالب إلى المذاكرة :

الثابت أنه لا تعلم بدون دافع معين ، بل إن كل نشاط الكائن الحي لابد له من دافع ، ويمكن أن يُصاغ هذا المبدأ العام فيما يلي : «يحدد نشاط الفرد ، والتعلم الناتج عن هذا النشاط ، في موقف خارجي معين بالظروف الدافعة الموجودة في هذا الموقف» .

فوجود حاجة معينة عند الكائن الحي لم تختزل تجعله يتصرف تصرفًا خاصًا مع البيئة الخارجية الموجودة فيها ، كي يستطيع إشباع حاجته(١) .

وظيفة الدافعية في عملية المذاكرة :

● ووظيفة الدافعية هنا ثلاثية الأبعاد :

أولاً : تحرر الطاقة الانفعالية الكامنة في الكائن الحي ، والتي تثير نشاطًا معينًا ، تدفع الطالب - مثلاً - إلى الإقبال على المادة وعدم الانصراف عنها .

ثانيًا : تملى على الفرد أن يستجيب لموقف معين ويسهل المواقف الأخرى، فحينما يكون لدى الفرد ميل للمادة التي يذاكرها ، فإنه سيندفع إلى مذاكرة تلك المادة بشغف ، وينصرف عن الأنشطة الأخرى التي قد تعوق مذاكرته .

ثالثًا : توجه الدافعية السلوك وجهة معينة ، فلا يكفي أن يكون الطالب نشيطًا ، بل يجب أن يوجه إلى المذاكرة بكل نشاط حتى يتحقق الهدف الذي رسمه الطالب لنفسه(٢) .

---

(١) ، (٢) انظر : علم النفس التربوي ، د. أحمد زكي صالح (ص:٣٣٦، ٣٣٧) بتصرف يسير .

٢ - غموض الهدف من المذاكرة :

وهذا بالفعل من أسباب حدوث الملل عند الطلاب .

أثبتت دراسات علم النفس التربوي أن المدرس المستنير هو الذي يعتبر مادته شيئًا ما أكثر من مجرد معلومات مفروضة على الطالب ، وكتب مقررة، وكراسات منمقة ، وساعات يجرى فيها الحديث حول موضوع من موضوعات المادة الدراسية ، وامتحان يعقد في آخر العام ، ونتيجة تظهر.. وهكذا .

بل إن المقصود من دراسة تلك المواد - عند واضعي المناهج - تحقيق أهداف معينة فمثلاً ، من أهداف دراسة مادة الأحياء في المرحلة الثانوية : «إبراز تكيف الكائنات الحية مع بيئاتها وأوساطها المختلفة.. ، إضافة إلى توجيه انتباه الطلاب إلى الاهتمام بمختلف نواحي الثروة الوطنية أو الصحة العامة.. إلخ» .

وهكذا كل المواد المقررة ، لها أهداف متعددة .

وهذه الأهداف يجب أن تكون واضحة عند الطلاب ، فلا شك أن مما يثير دوافع الطلاب إزاء مادة ما ، بطريقة مستمرة ، هو محاولة القائمين بالتدريس إرشاد الطلاب وتعليمهم الأهداف من وراء كل مادة يدرسونها (١) .

وإذن فوضوح الهدف من المادة أمام الطلاب ، لا شك أنه سيسهم مساهمة طيبة في تحقيق دافعيتهم إزاء هذه المادة ، مما سيقضي على حالة الملل التي تعتريهم .

---

(١) انظر : علم النفس التربوي ، د. أحمد زكي صالح (ص:٣٤٦) .

٣ - أساليب المذاكرة الخاطئة :

فقد يحدث الملل نتيجة مذاكرة الطلاب بشكل خاطىء ، مثل : القراءة بدون فهم ، أو المذاكرة في وسط الضوضاء ، أو المذاكرة في حالة انشغال الذهن الشديد ، أو في حالة الاضطرابات النفسية الحادة(١) .

أو قد يحدث الملل بسبب عدم تهيئته المكان المناسب ، أو عدم التهيئة الجسمية المناسبة ، أو عدم اتباع طرق الحفظ الصحيح ، فلا ينجز في المادة التي يذاكرها شيئًا مذكوراً ، فتصيبه الحالة مرة تلو المرة ، وتلك عقبته كئود .

٤ - فقدان الثقة بالنفس :

فالثابت أن ثقة الطالب بقدراته الذهنية تبعث في نفسه روح الإبداع ، وتستخرج قواه المخبوءة ، وتملأ رؤياه بالإمكانيات ، وتنزع من ذهنه أن هناك شيئًا صعب المنال . ولذا تجد الطالب الذي يعاني من ثقته بنفسه يتسرب إليه الشعور بالملل على الدوام ؛ نتيجة لمخاوفه الكامنة داخله من عدم الاستيعاب، أو الحفظ ، أو الخوف من الفشل(٢) .

❊ ❊ ❊

(١) انظر : كيف تستذكر دروسك وتستعد للامتحان (ص:٥٧) .

(٢) انظر : سيكلوجية المذاكرة (ص:٣٤) بتصرف يسير .

مهارات في القضاء على أسباب الملل :

١ - على الطالب أن يحدد الهدف من المذاكرة لكل مادة دراسية ، مع محاولة التنظيم الجيد عند المذاكرة ، وعدم ترك الأمور فوضى دون نظام .

٢ - التنويع في المذاكرة ، لتنشيط الذهن ومقاومة الملل ، وهذا الأمر يمكن أن يتحقق للطلاب ، بمحاولتهم وضع جدول مذاكرة يومي لأنفسهم محاولين وضع المواد بشكل منوع ، فإذا ما بدأوا بالمواد العلمية يراعوا أن تكون المادة التالية لها أدبية ، ثم علمية ، وهكذا .

كما لا يصح بالقطع مذاكرة مادة التاريخ تلو مادة الجغرافيا مثلاً ، ولا مذاكرة مادة الفيزياء بعد مادة الكيمياء ، ولا مذاكرة التفاضل والتكامل بعد مادة الجبر أو حساب المثلثات... وهكذا ، بل لابد من التنويع حتى لا يُصاب الطالب بحالة الملل .

٣ - عدم مذاكرة مادتين صعبتين في وقت واحد .

فالطالب الذي يجد مشقة في مذاكرة مادة بعينها لصعوبتها ، لا شك أنه سيتعرض للملل إذا ما أردف تلك المادة بأخرى أصعب منها أو في مثل صعوبتها، وهذه عملية ترجع للطالب عند تنظيمه لجدوله وتخطيطه له ، لذا فعليه أن يُصنف مواده الدراسية المقررة ، ثم يبدأ في تنظيم جدوله اليومي بناء على هذا التصنيف للمواد من حيث صعوبتها . بحيث إذا ما بدأ بمادة صعبة فيراعى أن يُردفها بأخرى سهلة حتى لا تتسرب إلى نفسه حالة الملل فيهجر المذاكرة.

٤ - الراحة بعد كل فترة مذاكرة ، وقد بينا في مواضع سابقة عند الحديث عن «مهارات تنظيم الوقت» أن الطالب الذكي هو الذي يضع في حسابه عند تقسيم وقته ، فترات للراحة بين مذاكرة كل مادة والتي تليها ، وذلك لتجديد النشاط ، وعدم تراكم المعلومات في الذهن المسبب للملل .

٥ - تغير نظام المذاكرة ، فإذا كان الطالب يذاكر بمفرده ، فعليه مراجعة

دروسه ومناقشتها مع الزملاء ، أما إذا كان يذاكر مع آخرين ، فيستحب أن يحدث العكس ، أي يعتكف الطالب - مرة كل أسبوع على الأقل - يذاكر فيها بمفرده، فهذا يساعد في القضاء على الرتابة ، وبالتالي على الملل(١) .

٦ - الترفيه عن النفس ، خاصةً في العطلة الأسبوعية ، حيث يفضل أن يذهب في زيارة الأقارب أو الأصدقاء ، أو يقوم بنزهة قصيرة ، أو يمارس هواية مفضلة لديه .

ويراعى أن يكون كل ذلك وفق جدول منظم كما سبق وبيَّنَّا .

٧ - وأخيرًا .. يتبقى دائمًا العلاج الفعال ، والدواء الأمثل الذي لا يخيب من تعاطاه ، ولا ييئس من داوم عليه واستقاه ، وهو اللجوء إلى أرحم الراحمين ، سائلاً إياه أن يقف بجواره وأن يسانده في هذا البلاء ، وأن يكشف عنه همه وغمه ، فكل ما يصيب الإنسان من بلاء أو هم أوغم إنما هو من الإنسان ، وبتقدير الخالق الأعظم رب الوجود والأكوان ، فلا يخيب من لجأ إليه ، ولا يذل من اعتمد عليه ، وكم من حاجات قضاها لعباده ، وهو مُسْتغْنٍ عنهم ، وهم فقراء إليه ، وكم من سائل أجاب دعوته ومسألته ، فهو أرحم الراحمين وأكرم الأكرمين ، ولا ينس الطالب أن يكثر من قول : «لا حول ولا قوة إلا بالله» ، «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث ، أصلح لي شأني كله ، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين» .

ولا تنس عزيزي الطالب الثلث الأخير من الليل حيث التجلى الأعظم والعطايا والمنح .

---

(١) وللمؤلف رأى في المذاكرة الجماعية ، يتلخص في عدم التفضيل لهذا النوع من المذاكرة ؛ حيث أنه من أكبر عوامل ضياع الوقت ، ومن خلال خبراتي العملية كأخصائي نفسي ثانوي ، وجدت أن الطلاب عند مذاكرتهم جماعيًا تنقضي أوقاتهم غالبًا - في دردشة وأقاصيص خارج عن موضوع المذاكرة ، وأغلبها يتعلق بالجانب العاطفي من حياتهم ، لكونهم في عمق مرحلة المراهقة ، علاوة على أن أحاديثهم تدور أيضًا في نواحي المشاكل الأسرية والمدرسية ، مما يترتب عليه ضياع الوقت ، وبالتالي انخفاض مستوى التحصيل ، ولكن لا يعني ذلك نفيها مطلقًا، بل هى مستحبة لكن في أوقات محددة وقليلة .

• المبحث الثالث : مهارات في التغلب على الإجهاد

عزيزي الطالب :

هل نظرت وتأملت في شخص أخذ يتثاءب ولم تمض عليه خمس دقائق في القراءة ، ثم ظهرت عليه علامات الإجهاد أو التعب ؟

وهل مرت عليك لحظة وأنت تُذاكر ثم شعرت بعد وقت بسيط قضيته في المذاكرة أنك بدأت تشعر بالإجهاد أو التعب ؟!

وهل لاحظت نفسك وأنت تستعد لأداء الامتحان خلال فترات المراجعة النهائية أنك تشعر بالإجهاد بمجرد بذل قليل من المجهود ، وأن نشاطك بدأ في التناقص التدريجي ؟!

كل هذه الأسئلة توضح لك معنى الإجهاد أو التعب ، وكثير من الطلاب يتساءل حائرًا عن سبب هذا الإجهاد وكيفية التخلص منه !!

• أولاً : المقصود بالإجهاد أو التعب Fatigue

تعددت التعريفات للإجهاد في المعاجم ، لكننا هنا سنقتصر على المعاني التي تحضنا وتتصل بموضوعنا ، من هذه التعريفات :

- الإجهاد أو التعب هو : إنتاجية أو كفاية أو مقدرة متناقصة على الاستمرار في العمل ، بسبب استنفاد طاقة سابق في أداء العمل ؛ ومن ناحية الذات ؛ يقصد به : الأحاسيس والمشاعر المعقدة التي تسبب الصعوبة المتزايدة في التنفيذ أو القيام بالنشاط ، والتي يُعاني منها الشخص بعد فترة عمل مستديمة [(١)] .

وينبغي التميز بين الإجهاد والملل ، فالملل كما سبق وبينا أنه فقدان الاهتمام أو الميل بسبب العمل على وتيرة واحدة .

(١) انظر : ذخيرة مصطلحات علوم النفس ، د. كمال دسوقي (ص:٥٣٩) .

• ثانياً : أسباب شعور الطلاب بالتعب والإجهاد :

١ - **العوامل النفسية**: فالذي ليس لديه دافع قوي للمذاكرة يصيبه الإجهاد والتعب بسرعة ، وقد تبين أيضًا أن الأفعال المملة أكثر إجهادًا من الأفعال الشائقة ، والأعمال الرتيبة أكثر إحداثًا للتعب والإجهاد من الأعمال المنوعة ، وأن المذاكرة المفروضة على الطالب أكثر إجهادًا من المذاكرة برغبة الطالب وإرادته .

٢ - **العوامل الاجتماعية**: فالمشكلات الأسرية أو الاجتماعية التي تحيط بالطالب تتسبب في تشتت انتباهه وشروده الذهني ، وهذا بدوره يرهق الطالب من جراء صراعه من أجل التركيز فيما يذاكره ، وحفظ ما يدرسه .

٣ - **العوامل الجسمية**: فقد يؤدي بذل مجهود عضلي ملحوظ ، أو الإسراف في أي نشاط جسمي إلى خفض مستوى الكفاءة العقلية ، فالطالب الذي يبذل مجهودًا كبيرًا أثناء حصة التربية الرياضية ، ثم يطمع بعد ذلك في حصة أخرى لغياب مدرس ما عن فصله ، فيخرج ليلعب مع فريق فصل آخر في الحصة التالية لحصته ، لا شك أنه قد بذل جهدًا بدنيًا ملحوظًا ، هذا الإجهاد من شأنه أن يعيق مستوى الاستيعاب لديه [1].

• ثالثًا : خطة المذاكرة وعلاقتها بعامل الإجهاد :

يُعد عامل الإجهاد أو التعب من أهم العوامل التي ينبغي على الطلاب أن يدخلوها في حسابهم عند وضعهم لخطة أو برنامج المذاكرة الأسبوعي ، أو ما يُسمى بـ «**برنامج المذاكرة**».

---

(١) انظر : علم النفس الصناعي ، د . أحمد عزت راجح (تصريف يسير) .

فمما لا شك فيه أن لقدرة الفرد على بذل الجهد حدوداً معينة لا يمكنه أن يتعداها ، ويضطر بعدها إلى عدم الاستمرار فيما يمارسه من أعمال ، حتى ولو كانت لديه الرغبة في استكمال ما يقوم به من عمل ، أو لو كانا هناك ضرورة ملحة إلى زيادة بذل الجهد لإنهاء هذا العمل ، هذا التحديد لقدرة الفرد على بذل الجهد إنما يرجع إلى حلول ما يُسمى بالتعب أو الإجهاد ، حيث تحدث تغييرات كيميائية تصل بسببها الطاقة لدى الفرد إلى حالة تضطره إلى اللجوء للراحة والكف عما يزاوله من أعمال [١].

• والسؤال الآن : هل يمكن تأجيل حلول هذا التعب ؟

من خلال أبحاث علماء النفس ودراساتهم تبين أنه بالإمكان تأجيل حلول التعب أو الإجهاد الذي قد يتسرب إلى الطلاب عند مذاكرتهم ، ويمكن ذلك من خلال المهارات التالية :

١ - ضرورة أخذ فترات راحة كل ساعة تقريباً :

فقد بينت الدراسات أن التعب يزول في أثناد فترات الراحة التي يأخذها الطلاب ، وبشرط أن تكون فترات الراحة متقطعة وموزعة على عدة مرات طوال الفترة الإجمالية للمذاكرة .

حيث ثبت أن فترات الراحة القصيرة المتقطعة أفضل بكثير من فترة واحدة طويلة للراحة [٢].

٢ - يجب أن تكون الراحة بعد استذكار جيد :

فالثابت من الدراسات النفسية أن الطالب إذا ما أحس بأن إنتاجه في عملية الاستذكار قد وصل إلى قمته ، ينبغي له حينئذٍ أن يُعطي نفسه فترة

---

(١) انظر : مشكلات الآباء والأبناء ، د. مختار حمزة ، ط . دار المعارف . مصر .

(٢) انظر : سيكلوجية المذاكرة ، محمد كامل عبد الصمد (ص:٧٩) بتصرف .

قصيرة من الراحة حتى يمنع مستوى إنتاجه من الانخفاض ، وحتى يؤجل من حُلول الإجهاد أو التعب ، ثم يعاود استذكاره مرة أخرى بعد هذه الفترة القصيرة من الراحة بنفس النشاط الذي انتهى عنده ، ثم يعود فيعطى نفسه مرة أخرى فترة ثانية قصيرة من الراحة وهكذا ...

ومن ثَمَّ يمنع الطالب تراكم التعب أو حلوله.

٣ - يجب أن لا تزيد فترة الراحة عن (١٠) دقائق :

حيث يحذر علماء النفس من أن فترة الراحة إن طالت عن ذلك كثيرًا ، فإن الطالب - وإن زال عنه التعب - إلا أنه سيشعر بنوع من الخمول والكسل ، وهو ما يطلق عليه بـ «مستوى الحمو» ، وعند ذلك فإنه سيعالج مشكلة بإحداث مشكلة أخرى أشد منها .

٤ - الحرص على فتح النوافذ والنزهة في الهواء الطلق :

فذلك مما يؤدي لشعور الطلاب بالراحة وزوال الإجهاد والتعب .

٥ - أخذ حمامات دافئة على فترات متباعدة :

فحمامات المياه الدافئة تنشط أنسجة الجسم ، وتحافظ على درجة حيويتها ، وتؤجل ظهور التجاعيد والترهلات . كما تساعد تلك الحمامات على التخلص من آلام العضلات والمفاصل وغيرها من الأمراض الروماتيزمية.

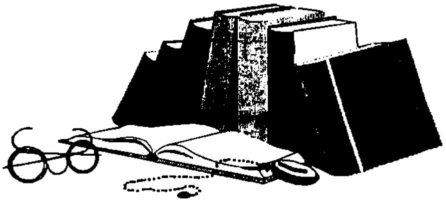
٦ - الاهتمام بممارسة الرياضة والخروج إلى الحدائق العامة :

حيث تساهم تلك الأنشطة في تجديد النشاط الذهني عند الطلاب بخاصة، وأصحاب الأعمال الذهنية بعامة ، وينبغي على الطلاب أن لا يهملوا الاهتمام بهذه الأنشطة لما لها من أثر طيب في إحداث الصفاء الذهني ، والراحة النفسية المهيئة لاستذكار جيد فعال .

الفصل السادس

مهارات في فن تحقيق النوم الصحي

الفصل السادس : مهارات في فن تحقيق النوم الصحي



• تمهيد :

يشتكى معظم الطلاب من النوم شكاوى متعددة ، فمنهم مَنْ يشتكى من كثرة النوم ، بحيث يخشى على معدل ساعات المذاكرة أن يكون قليلاً ، ومنهم من يشتكي من قلة النوم ويخشى أن يكون لمعدل ساعات النوم المنخفض أثرًا على قدرته على التحصيل والاستيعاب بالسلب .

وهناك فئة من الطلاب تعاني من مشكلات الأرق ، والهجوم النومي ، وتوقف التنفس النومي .

وقد لاحظت أثناء عملي بالتربية النفسية والإشاد النفسي المدرسي أن كثيرًا من الطلاب لديهم مشكلات أخرى تتعلق بالنوم ، مثل :

هل المذاكرة ليلاً وقت النوم الطبيعي أفضل أم النهار ؟

- هل السهر كثيرًا يؤثر على قدرة الطالب على الاستيعاب ؟
- هل يستطيع الطلاب زيادة معدل ساعات نومهم إذا كانوا قليلي النوم ؟
- هل يمكن تقليل ساعات النوم لمن يعاني من زيادة في النوم ؟
- هل تخفيض المعدل الطبيعي للنوم لا يؤثر على ممارسة الأنشطة وخاصةً المذاكرة ؟

وسوف أخصص الصفحات التالية لمعالجة تلك المسائل ، والإجابة عن أسئلة الطلاب والطالبات المرتبطة بتلك المسائل والموضوعات .

● أولاً : تعريف النوم

النوم حالة سلوكية تتميز بنشاط جسدي قليل ، وغالبًا ما تفقد الإدراك للعالم الخارجي ، والنوم أيضًا حالة إيجابية وليست سلبية على غير ما كان يُعتقد سابقًا . حيث يكون المخ في حالة نشطة خلال النوم ، علاوة على أن النوم يؤثر على وظائفنا ونشاطنا اليومي ، وكذلك على صحتنا الجسدية والعضلية (١).

● ثانيًا : وظيفة النوم للإنسان :

يشكل النوم وظيفة بيولوجية أساسية هامة ، وهو ضرورة للصحة النفسية والجسدية فبدون نوم كاف فإن قدرة الإنسان على أداء الأعمال تتأثر سلبيًا بصورة كبيرة ، والحرمان من النوم يؤدي إلى تخلف الأداء والإثارة ونقص التركيز، كما أنه يؤدي لكثرة النعاس أثناء النهار .

والنوم أيضًا مرتبط بتجديد الوظائف المختلفة في الجسم خاصةً بالنسبة للجهاز المناعي ، كما أنه ضروري لحفز الجسم على التخلص من بعض المواد التي تتكون في أجسامنا أثناء فترة النشاط النهاري اليومي .

ومثلما هناك حكمة من وجود النهار والليل والضوء والظلام فحتمًا هناك للإنسان ارتباط بهما ، وهكذا وجدت دورة اليقظة والنوم عند الإنسان (وغيره من الكائنات الحية) . وبذلك وجدت ميكانيكيات زمنية مؤقتة ومرتبطة بعملية النوم .

---

(١) انظر : النوم ، د . محمد ثروت غنيم (ص:٦٠) .

والثابت علميًا أن كل كائـن حي يتكون جسمه من خلايا ، توجـد لديه دورة يومية للنشاط والسكون ، وربما تكون هـى دورة اليقظة والنوم .

كذلك وجدت داخلنا «الساعة البيولوجية» ، وهى حساسة للضوء ، ومتلازمة مع العمر ، وبذلك صارت لدينا دورة الضوء والظلام ذات الأربع وعشرين ساعة، ويعنى ذلك أن هناك برنامجًا فسيولوجيًا لدى الإنسان وسائر الكائنات الحية، هذا البرنامج تمت برمجته كى يؤدي وظيفة يومية تأتي مع كل نهار وليل هى النوم ...

ويتم التحكم في وقت النوم واليقظة بدرجة كبيرة بواسطة التعرض لدورة الضوء والظلام ، فكل البشر يميلون للنوم في الظلام وينشطون مع الضوء .

لكن : يبقى سؤال هام وهو :

● ثالثًا : ما تأثير قلة النوم على أداء الطلاب ؟

عزيزي الطالب : هل جربت يومًا أن تذهب إلى مدرستك أو جامعتك بعد ليلة لم تنم فيها إلا قليلاً ؟ كيف يكون مزاجك ؟ وكيفا تكون قدراتك على أداء عملك ، ومدى تركيزك داخل الحصص أو المحاضرات ؟

أثبتت العلماء أن الحرمان من المعدل الطبيعي للنوم يؤثر تأثيرًا سلبيًا واضحًا على الجهاز المناعي في الجسم ، وكذلك الجهاز العصبي .

وهكذا تعلم أن النوم ضروري لكي يعمل جهازك العصبي بصورة سليمة ، كما أن النوم بمعدلات قليلة يجعل الإنسان ناعسًا ، وغير قادر على التركيز في اليوم التالي ، ويمنك أن يكون ذلك مصحوبًا بخلل في الذاكرة ، وفي الأداء الجسدي، وضعف القدرة على القيام بالعمليات الحسابية بصورة مرضية وإذا استمر الحرمان من النوم فمن الممكن أن تحدث بعض الهلاوس ، ويعتقد بعض العلماء أن النوم يُعطى الخلايا العصبية - التي تعمل خلال فترة اليقظة - الفرصة كي

تجدد نشاطها ، وبدون النوم تصبح الخلايا العصبية مستنزفة الطاقة ، وتفقد قدرتها على التخلص من المواد الضارة التي تتكون فيها خلال فترة النشاط الخلوي الطبيعي ، مما يجعلها غير قادرة على أداء وظائفها بصورة جيدة ..

ويمكن الإجمال بأن النوم يساعد على الحفاظ على طاقة البناء والهدم علاوة على أنه يحافظ على وظيفة عقلية هامة وهى «الإدراك» ، وهناك دلائل قوية تشير إلى أن النوم يشارك في عملية تنظيم درجة الحرارة في الجسم ، ومن المعروف أن درجة حرارة الجسم والمخ تنقص خلال النوم .

كما أثبتت الأبحاث العلمية أن للنوم دور أساسى في الحفاظ على الصحة العقلية والنفسية ، فإذا ما انخفضت ساعات النوم الطبيعية عن المعدل الثابت اضطربت الصحة العقلية والنفسية ، وتأثرت تبعًا لذلك درجة التركيز والاستيعاب عند الطلاب ، مما يترتب عليه عدم الجدوى من المذاكرة .

ناهيك عن عدم قدرة الطلاب على الفهم والتركيز أثناء اليوم الدراسي، وفي ذلك ما فيه من عدم الاستماع الجيد لشرح المدرس ، وبالتالي انخفاض مستوى التحصيل عندهم .

• رابعًا : ما هو القدر الأمثل من النوم للطلاب والطالبات ؟

تعتمد كمية النوم التي نحتاجها على عدة عوامل ، فالعمر مثلاً يؤثر على عدد الساعات التي نحتاجها ، فالأطفال بصفة عامة قد يحتاجون - في المتوسط - إلى حوالي ١٦ ساعة من النوم يوميًا ، بينما يحتاج المراهقون - في المتوسط - حوالي ٩ ساعات ، وأغلب البالغين يحتاجون من سبع إلى ثمان ساعات في المتوسط ...

ومع هذا فإن هناك نوعية من الناس يشعرون بأنهم في حالة جيدة مع كميات أقل من النوم قد تصل فقط إلى خمس ساعات يوميًا ، بينما هناك

آخرون قد يحتاجون لأكثر من ٩ ساعات كى يشعروا بأنهم قد استعادوا نشاطهم وأصبحوا مفعمين بالحيوية ، وعلى درجة جيدة من اليقظة والنشاط .

ويمكن القول بأن القدر الأمثل الذي نحتاجه من النوم هو الذي يسمح لك بأن تعمل وتذاكر وتنشط خلال اليوم دون شعور بالنعاس ، وخاصة عندما تجلس ساكنًا ، أو عندما تركز انتباهك في شيء ما ، سواء أثناء شرح المدرس في الحصة ، أو الدرس الخصوصي ، أو حتى عندما تجلس أنت لتذاكر حسب برنامجك الأسبوعي .

وقد تأكد علميًا أننا لا نستطيع أن نُجْبر أنفسنا - لمدة طويلة - على أن ننام مدة أقل أو أكثر من القدر الأمثل لنا من النوم .

فلو حاول طالب ما أو طالبة معينة أن ينام لمدة ساعة أقل من القدر المعتاد عنده يوميًا - على مدى عشرة أيام - فإنه سيجد نفسه غير قادر على المذاكرة بفاعلية خلال اليوم . وفي الوقت ذاته فإن البقاء عدة ليال في السرير في محاولة للنوم لمدة ساعة أكثر من القدر الأمثل لنا سوف يجعلنا ننام بطريقة أقل فاعلية ، ومصحوبة بكم أكثر من الاستيقاظ خاصة في الصباح الباكر .

وخلاصة القول في هذا الأمر : أن القدر الأمثل الملائم يختلف من فرد لآخر، ومن طالب لآخر ، ولعل للعوامل الوارثية دخل في تحديد هذا القدر ، غير أنه لابد وأن يُعلم أن بالتدريب والتمرين المنظم يمكن للطالب أن يُعدِّل من هذا القدر وبشكل تدريجي . كما سنبين فيما بعد إن شاء الله تعالى .

● خامسًا : هل كفاءة المذاكرة تقل بالليل عن النهار ؟

برغم أن معظم الطلاب يذاكرون بالنهار وحتى قرب منتصف الليل ، إلا أن هناك بعض الطلاب يفضلون المذاكرة خلال الليل ، وبالتالي فإن هناك تغييرًا في مواعيد المذاكرة عن المعتاد ، ولعل من أهم أعراض هذا التغيير : حدوث

اضطرابات للنوم ، والشعور بالتعب لأقل مجهود ، وقد يحدث نتيجة لذلك مشاكل عائلية ، بسبب سهر الطالب ليلاً في الوقت الذي فيه كل أفراد الأسرة نائمين . بل ربما تحدث لهم متاعب في الهضم وخاصة عملية التمثيل الغذائي.

ولعل هذه المشاكل المترتبة على تغيير نظام النوم من الليل إلى النهار من أجل الذاكرة ليلاً ، تزداد أكثر وأكثر إذا لم يستقر الطالب أو الطالبة على ذلك الوضع، بأن يذاكر - مثلاً - أسبوع بالليل ، ثم الأسبوع التالي يذاكر بالنهار ، وهكذا ...

ولهذا يحدث لهؤلاء الطلاب نقص في كفاءة المذاكرة ، والإصابة بالتشتت الذهني ، وعدم ثبات المعلومة ، بل والتعرض للإصابة بخلل في الذاكرة وحدوث النسيان .

ويبقى أمر لابد منه ، وهو أن الطالب حتى وإن اعتاد المذاكرة ليلاً وحصَّل وأنجز ، فتلك أولاً حالات فردية لا يقاس عليها ، وليست مقياساً ينبني عليه قاعدة أو أساس ، بل الصواب هو الموافقة والتوافق مع الساعة البيولوجية والإيقاع التبادلى للنوم الذي يتكيف مع ظاهرتي الضوء والظلام ، فإن الكون كله بما فيه من مخلوقات ، خاصة جنس الإنسان اعتاد على النوم ليلاً ، والعمل نهاراً ، باستثناء الأعمال التي تحتاج لدوريات وتلك استثناءات لا يقاس عليها كما قلنا ، ويظل التساؤل قائمًا : هل الطالب الذي اعتاد المذاكرة ليلاً ، سيمكنه التركيز أثناء الشرح في الحصص المدرسية طوال النهار ؟ ، كيف سيؤدى ذلك الطالب صلواته المفروضة عليه ، طالما يذاكر ليلاً وينام بالنهار ؟ لا شك أن مخالفة النظام الكوني الإلهي سيعرض صاحبه لما لا يحمد عقباه وصدق الله إذ يقول : ﴿ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴾[النبا : ١٠-١١] .

• سادساً : بعض اضطرابات النوم عند الطلاب :

١ - الأرق :

يمكن تعريف الأرق بأنه : «صعوبة الدخول في النوم ، أو صعوبة الاستمرار في النوم والميل نحو الاستيقاظ المبكر جدًا في الصباح ، والشعور بنوم خفيف وغير منعش» .

ويترتب على الأرق الشعور بالتعب ونقص الطاقة الجسمانية والصعوبة في التركيز مع زيادة القابلية للاستثارة .

والأرق في حد ذاته ليس بمرض ، وإنما هو عرض له أسباب متعددة منها : النفسي أو العاطفي أو الجسدي أو استعمال أنواع معينة من الأدوية .

وقد تستمر فترات الأرق أو الصعوبة في النوم لفترة تتراوح بين ليلة واحدة وعدة أسابيع ، وفي هذه الحالة يمكن أن يُسمى بـ «الأرق الحاد» ، أما الأرق المزمن فيمكن أن يُعزى لصعوبة النوم التي قد تستمر لمدة ثلاث ليالى أسبوعيًا لمدة شهر أو أكثر .

ولعل الأرق المصاحب لبعض الاضطرابات النفسية والعصبية من أكثر الأنواع شيوعًا . وبعض الدراسات الإحصائية كشفت عن أن هذا السبب يمثل (٥٠٪) من الحالات ، وبالذات اضطراب المزاج والقلق ، كذلك العوامل التي تسبب المشاكل خلال اليوم ،فمثل : الألم وصعوبة التنفس ، والاضطرابات الهرمونية. كما أن هناك الأرق المصاحب لتعاطى بعض الأدوية .

وبيَّنت الدراسات العلمية أن الإصابة بالأرق الحاد يؤدي إلى حدوث سلبية في المزاج ، ونقص في الأداء ، وبالتالي انخفاض مستوى الاستذكار عند الطلاب، والطلاب الذين يشكون غالبًا من الأرق المزمن يشكون من الشعور

الدائم بالتعب والتغييرات المزاجية ، مثل : الاكتئاب أو التهيج والاستثارة ، مع صعوبة في التركيز ، ونقص في كفاءة الأداء اليومية [1] .

٢ - اضطرابات زيادة النوم : Hyper Somnia

يمكن تعريف هذا الاضطرابات بأنه : «زيادة في مقدار النوم بمدة تصل إلى ربع ساعات النوم المنتظم لشخص ما» . وزيادة النوم أقل شيوعًا من الأرق، وهى مؤقتة الحدوث . قد تحدث للأفراد الأصحاء لفترة قليلة ، مثلاً لعدة ليال بعد فترة من تكبد الحرمان من النوم أو الإجهاد الجسماني الشديد .

وقد تستمر الزيادة في النوم لفترة أكثر من بضع ليالٍ قد تكون عرضًا لبعض الأمراض النفسية مثل : القلق الشديد ، أو الاكتئاب ، أو زيادة استعمال الأدوية المنومة .

وزيادة النوم مزمنة الحدوث ، والتي تبدأ في سن مبكرة قد تكون عرضًا لمرض «الهجوم النومي» ، فإذا حدث نعاس فجائي زائد فينبغي أن يتوجه الطالب إلى الطبيب المختص لعمل الفحوصات اللازمة وتلقى العلاج .

٣ - اضطراب الهجوم النومي : Narcolepsy

هو اضطراب يطرأ على حالة اليقظة ، وفيه يتعرض الطالب طوال اليوم لهجمات من النوم الذي لا يمكن مقاومته ، وبرغم أنها ليست مرضًا شائعًا ، وأنها لا تصيب إلا شخصًا واحدًا من كل ألف أو ألفين من السكان ، إلا أنهم يصلون في أمريكا - مثلاً - إلى (١٠٠،٠٠) شخص ، ووجد الباحثون أن الهجوم النومي (الناركولبسيا) ينتشر في أسر معينة ، ومن هنا وجدنا من يظنون أن هناك استعدادًا وراثيًا لها[2] .

---

(١) راجع : كتاب «النوم» د . محمد غنيم (ص:٤٦-٤٨) بتصرف واختصار .
(٢) انظر : المرجع السابق (بتصريف يسير) .

وأبرز أعراض (الناركولبسيا) هو الرغبة التي لا تقاوم في النوم ، والتي يمكن أن تحدث وتتكرر عدة مرات في اليوم ، وبعد أن يكون المريض قد نام لفترة قصيرة ، نجده يستيقظ ثانية وهو يشعر بالراحة والانتعاش والاستجمام، لكن هذا لا يؤثر على حاله في اليقظة وفقط ، بل إن نومه بالليل نجده قد يتأثر إلى درجة خطيرة ، وقد لاحظت أن القليل من الطلاب هم الذين يشكون من هذا الاضطراب ، وبعض من يشكو من زيادة ساعات النوم لم يصل الأمر عندهم إلى الشدة المتحققة عند المصابين بهذا الاضطراب ، وإنما كان الأمر عندهم راجع إلى فقدان الرغبة المصاحبة للحالة الاكتئابية التي تعتريهم.

ولهذا كنت أتعامل مع هذا النوع من الطلاب بإرشادهم إلى قواعد النوم الصحي ، وتعليمهم بعض أساليب الاسترخاء المحدثة للنوم خاصة عند الطلاب المصابين بالأرق .

❀ ❀ ❀

• سابعًا : قواعد هامة للنوم الصحي :

ما الذي يمكن للطلاب الذين يتعذر عليهم النوم أن يفعلوه ؟

هل ينبغي لهم أن يستشيروا طبيبًا ؟

أم أن عليهم أن يحاولوا القيام ببعض أنواع العلاج المنزلي ؟

وهل الأقراص المنومة هى الحل الفعال الحقيقي ؟

أم أن هناك إمكانات ووسائل أخرى ؟

وهل الأرق يُضر بصحة الطلاب والطالبات ؟

نبدأ أولاً بالإجابة عن السؤال الأخير ؛ لأن بعض الطلاب ينشغل بالهم إذا ساء نومهم ليلة أو ليلتين ، ويركبهم الهمّ خشية أن تتأثر صحتهم ، وبالتالي فقدان قدرتهم على التركيز والاستيعاب تبعًا لذلك .

ويرد على هؤلاء الدكتور «الكسندر بوربلى» مدير مختبر النوم في معهد الفارماكولوجى بجامعة «زيوريخ» الألمانية ، وأستاذ علم العقاقير بكلية الطب بنفس الجامعة قائلاً : «إن أمثال هذه المخاوف لا أساس لها ، وأن كل واحد من الناس تقريبًا يمر في بعض الأحياء بفترات مؤقتة قصيرة من النوم السيء، وفي العادة لا تدعو الحاجة إلى علاج خاص . كما أنه لا دليل هناك على أن الفترات العابرة من الأرق يكون لها أثر ضار على الحالة العامة للفرد أو صحته»(١) .

أما إن أصبح الأرق أكثر خطورة وأكثر تكرارًا ، كان من الواجب أن نبحث عن الأسباب المحتملة : هل لدىّ مشاكل لا أستطيع أن أطردها من ذهني ؟ هل للتواترات في حياتي الشخصية أو الدراسية أثر سلبي على نومى ؟ هل

---

(١) انظر : أسرار النوم ، الكسندر بوربلى ، ترجمة د. أحمد سلامة (ص:١٢٨) .

هناك أعمال مجهدة أو عصبية تشغل ساعات المساء في حياتي ؛ بحيث تكون نتيجة ذلك أن تظل المشاكل تدور وتدور في رأسي بالليل ؟ أم أن الإفراط في التدخين هو السبب ؟!!!

– وقد ثبت أنه بالإمكان أن نصلح من النوم بمجرد اتباع «**قواعد الصحة المتصلة بالنوم**»وذلك من خلال إتقان القواعد والمهارات الآتية :

١ – أن يحصل الطالب على احتياجاته من النوم :

فكل شخص يحتاج إلى كمية معينة من النوم تتراوح من (٦–٨) ساعات نوم، واتضح أن النوم يكون أفضل وأعمق عندما ننام مرة واحدة متواصلة من النوم، ولهذا كان النبي ﷺيكره السمر بعد صلاة العشاء ، ليتيح للمسلم أن ينام مبكرًا ويأخذ قسطًا متواصلاً من النوم ليدرك صلاة الفجر المباركة .

وعلى كل طالب وطالبة أن يُدَوِّن كمية النوم التي يقضيها يوميًا ولمدة أسبوعين ، ومنها تحصل على متوسط النوم اليومي ، ويمكنك أن تضيف إليه فترة تتراوح بين نصف الساعة وربع الساعة التي تلزم للدخول في النوم .

٢ – اتباع نظام دقيق ومنظم للنوم :

ذلك أنه من المهم أن يساعد كل طالب ساعته البيولوجية على أن تعمل معه وليس ضده ، من خلال هذا النظام المنتظم في وقت التوجه للسرير ، ووقت الاستيقاظ على مدار الأسبوع .

والسبب في الحفاظ على نظام منتظم هو أننا نعيد ضبط ساعتنا الداخلية (الموجودة بالمهاد التحتاني بالمخ) كل صباح من خلال تعرضنا لضوء الصباح، أو من خلال سماع آذان الفجر الأول للطالب المحب لأداء صلاة الفجر جماعة.

لذلك من المهم للطالب المسلم أن يستيقظ يوميًا في نفس الموعد ، وقد بينت الأبحاث العلمية في مجال النوم ، أن الإنسان قد يحتاج إلى عدة ليالٍ حتى يمكن للجسم أن يضبط ساعته البيولوجية كى ينتظم في نوم جيد منتظم.

٣ - تجنب نومة القيلولة :

وهذه القاعدة تخص المصابين بالأرق ، حتى يتمكنوا من الدخول في النوم ليلاً بدون مشقة ، وإن كان الأصل أن نومة القيلولة تجدد النشاط اليومي عند الطالب ، وقد حثَّ النبي ﷺ عليها بقوله «**قيلوا ، فإن الشياطين لا تقيل**»(١) .

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة الفوائد الهامة لنومة القيلومة(٢) .

غير أنه في حالة الطلاب الذين يعانون من حالة الأرق يفضل الابتعاد عن تلك النومة خشية أن تساهم في زيادة مستوى الأرق ليلاً عن المصابين به .

٤ - توفير الظروف المشجعة على النوم :

ومن ذلك : أن تكون الغرفة مظلمة هادئة ، ودرجة الحرارة بها ليست مرتفعة، وأن تكون جيدة التهوية ، ومن الواجب أن يكون السرير كبيرًا بدرجة كافية تسمح بالتقلب والحركة أثناء النوم ، وكثير من الناس يفضلون أن يناموا على مرتبة مسطحة ليست شديدة الطراوة أو اللين ، وإنما تكون أقرب إلى الصلابة أو القوة .

مع مراعاة شيء هام وهو : أن لا يُستعمل السرير إلا للنوم فقط ، أي لا تحاول أن تقرأ وأنت في السرير . أو تشاهد التليفزيون وأنت في السرير ، لأني لاحظت أن فئة ليست بالقليلة من الطلاب لا تحلو لها المذاكرة إلا وهم في السرير ، فليحذر هؤلاء ذلك الصنيع ، فإنه من أخطر الأمور سواء على درجة التحصيل وقوة التركيز ، أو على النوم الصحي نفسه .

(١) أخرجه الطبراني في الأوسط ، وأبو نعيم في الطب ، وحسنه العلامة الألباني - رحمه الله - في «السلسلة الصحيحة» برقم (١٦٤٧) ، و «صحيح الجامع» برقم (٤٤٣١) .

(٢) راجع : موسوعة الإعجاز العلمي في سنة النبي الأمي ﷺ ، للمؤلف ، طبعة مكتبة أولاد الشيخ للتراث الطبعة الأولى (ص:٦٠٢-٦٠٤) .

٥ – إذا دخلت في السرير ووجدت صعوبة في النوم ، أو أنك استيقظت في منتصف الليل ، فإنه من الحكمة أن تنهض من فراشك وتغادر السرير ، ثم تقوم بعمل أى نشاط ثم تعود ثانية إلى النوم .

ولهذا أرشد النبي ﷺ أمته إلى أن من حدث له ذلك ، قام من السرير ثم يتوضأ ويُصلي بعد أن يقول : «**لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير . الحمد لله وسبحان الله ، ولا إله إلا الله ،** والله أكبر ، **ولا حول ولا قوة إلا بالله**»[(١)] .

٦ – تجنب الكافيين ، والكحول ، والنيكوتين :

وكذلك المشروبات التي تحتوى على الكافيين (كالقهوة والشاى والكوكاكولا)، والإفراط في التدخين يحدث تأثيرًا منبهًا على الجهاز العصبي ، وينبغي تجنبها في ساعات المساء ، لمن ابتلى بها من الطلاب . وإن كان الأفضل التوقف عنها تمامًا لحرمتها في الشريعة أولاً ، وللأضرار الصحية المؤكدة المترتبة على تعاطيها ، والجاهل من أتبع نفسه هواها .

٧ – القيام ببعض تمارين الاسترخاء :

فإن تمرينات الاسترخاء تهدف أساسًا إلى خفض وظائف الجسم زائدة النشاط .

من ذلك «التدريب ذاتى المنشأ» ، وهى طريقة تهدف إلى أن يركز الطالب جهده في أن يحدث في نفسه إحساسات بالثقل والدفء في أطرافه ، بحيث ينتهى الأمر إلى استرخاء مهدىء للعضلات .

---

(١) أخرجه البخاري برقم (١١٥٤) ، وأبو داود برقم (٥٠٦٠) ، والترمذي برقم (٣٧٤٣) ، وابن ماجة (٣٨٧٨) ، والإمام أحمد في المسند برقم (٤٢٣٤١) (انظر : موسوعة الحديث الشريف الالكترونية ، إعداد الأزهر الشريف) .

وهناك أساليب أخرى للاسترخاء مثل : «الاسترخاء التدريجي المتزايد .

- والتدريب بالتغذية المرتدة على التحكم في السجل الكهربي للعضلات [١].

وقد ثبت أن أداء الصلاة في آخر الليل (خاصة سُنن العشاء) تؤدى إلى حدوث استرخاء طبيعي في العضلات علاوة على ما تحدثه الصلاة من سكينة نفسية واستقرار روحى ، وطمأنينة تنعكس بالفعل على جميع وظائف الإنسان، مما يؤدى لدخوله في النوم في يسر وسهولة [٢].

❀ ❀ ❀

(١) بتصرف واختصار من : «أسرار النوم» د. الكسندر بوربلى (ص:١٢٨-١٢٩) ، والنوم د. محمد ثروت غنيم (ص:٩٨-١٠٠) .

(٢) راجع : أسرار الصلاة بمفاهيم علماء النفس ، د. محمد يوسف خليل (مرجع سابق) .

● ثامنًا : مهارات في تحقيق النوم الهادىء المريح :

تكلمنا في النقطة السابقة عن القواعد التي تعين الطلاب وتساعدهم في الدخول في النوم الصحي بشكل سهل وسريع ، والآن وفي هذه النقطة .

نتحدث عن بعض التوجيهات الضرورية التي تساعد الطالب المسلم على تحقيق النوم المريح ، بالإضافة إلى مساعدته في التخلص من المخاوف والقلق من الأرق وقلة النوم ، من هذه المهارات :

١ - النوم على الجنب الأيمن :

أخرج البخاري في صحيحه من حديث البراء بن عازب رضي الله عنه قال : قال النبي ﷺ : «**إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الأيمن ، ثم قل : اللهم أسلمت وجهي إليك ، وفوضت أمرى إليك ، وألجأت ظهري إليك ، رغبة ورهبة إليك ، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك ، آمنت بكتابك الذي أنزلت ، ونبيك الذي أرسلت ، فإن مت من ليلتك مت على الفطرة ، واجعلهن آخر ما تتكلم به**»(١) .

والطالب المسلم لا يحتاج لغير الحديث الشريف حتى يطبقه ويقتنع فورًا به، لكن هناك البعض من الطلاب بعُد عن تعاليم دينه ولذا تجده ضعيفًا حتى في محاولة معرفة أمور دينه ، لهذا نهدي لهذا الطالب كلامًا نفيسًا للدكتور/ ظافر العطار مبينًا فوائد النوم على الجنب الأيمن ومحذرًا من الأوضاع الأخرى قائلاً: «حين ينام الشخص على بطنه يشعر بعد مدة بضيق في التنفس لأن ثقل كتلة الظهر العظيمة تمنع الصدر من التمدد والتقلص عند الشهيق والزفير ، كما أن هذا الوضع يؤدي إلى انثناء اضطراري في الفقرات الرقبية ، وإلى احتكاك

(١) (صحيح) انظر : البخاري مع الفتح (١١/ ١١٣) ، ومسلم (٤/ ٢٠٨١) .

الأعضاء التناسلية بالفراش ، مما يدفع إلى ممارسة العادة السرية ، بجانب أن الأزمة التنفسية ، الناجمة عن النوم على البطن تتعُب القلب والدفاع ...

كما أن النوم على الظهر يسبب التنفس الفموى، مع أن الأنف هو المهيىء للتنفس لما فيه من شعر ومخاط لتنقية الهواء الداخل ، وبالتالي قد يتعرض الفرد لذلك إلى كثرة الإصابة بنزلات البرد والزكام في الشتاء ، والإصابة بجفاف اللثة ، المؤدى إلى الالتهاب الجفافي وغيرها من الأمراض الخطيرة.

وأما النوم على الشق الأيسر ، ففيه مخاطر أخرى ؛ لأن القلب حينئذٍ يقع تحت ضغط الرئة اليمنى ، والتي هى أكبر من اليسرى ، مما يؤثر على وظيفته ويقلل من نشاطه ، كما تضغط المعدة الممتلئة عليه فتزيد الضغط على القلب (١) .

وبهذا فإن النوم على الجانب الأيمن يُسهل وظيفة القصبة الرئوية اليسرى في سرعة طرحها لإفرازاتها المخاطية ، وبهذا يعتبر أفضل أوضاع النوم الهادىء المريح هو النوم على الجانب الأيمن مصداقًا لإرشادات الذي لا ينطق عن الهوى ﷺ .

٢ - التهيئة النفسية للهدوء الذهني :

لأن تحقق الهدوء الذهني يمكن أن ينتقل بك إلى حاله النوم في يسر وسهولة، ولذا فإن من المهم جدًا أن لا ينشغل الطالب أبدًا بالأشياء أو الأمور التي قد تسبب القلق أو الإثارة الذهنية .

ولهذا كانت إرشادات النبي الكريم ﷺ للمسلم الذي يريد أن ينام بعد أن يضع يده تحت رأسه وينام على جنبه الأيمن ، أن يتلو بعض الآيات القرآنية

(١) انظر : الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية للدكتور/ أحمد مصطفى متولي (ص:٩٦٣-٩٦٥) بتصرف واختصار .

والأذكار النبوية لتحقيق الهدوء الذهني (١)، والصفاء الروحي لتجنب الشعور بالقلق والاستثارة الذهنيَّة المحدِثة للأرق .

ولذا يحظر على الطلاب أن يقرأوا وهم على السرير الكتب المليئة بالقصص المثيرة المزعجة أو الروايات المهيجة للنكد أو للغريزة ، بل إن في قصص الأنبياء والصحابة والصالحين عبرة وعظة وتحقيقًا بالفعل لحالة من الهدوء النفسي والطمأنينة .

٣ - الامتناع عن أداء الأعمال الذهنية المركزة :

فإن الطالب لو استسلم لميله إلى إتمام تلك الأعمال التي تتطلب تركيزًا متزايدًا للانتباه في أوقات متأخرة من المساء ، فإنه سوف يجهد ذهنه ، وقد تشغله تلك الأعمال الذهنية ، وينشغل بها فلا ينام ، وإن نام بعد طول سهاد وسهر ، فلن يتحقق له نوم هادئ مريح .

كما أن الطالب ينبغي أن يذهب لسريره وقد رمى مشاكله وراء ظهره ، فإن لم يستطع فعليه أن يحاول جاهدًا أن يجد لها حلولاً قبل موعد النوم ، فإن لم يستطع ، اجتهد في أقصائها عن مركز الانتباه لديه ، ومحور التركيز ، وليسرح ويحاول بكل عزيمة أن يتذكر المواقف المبهجة ، والأحداث السارة التي تنسيه تلك المشكلات (٢) .

٤ - التهيئة الجسدية والصحة :

- فينبغي على الطالب أن يحاول أن يدفئ قدميه في فصل الشتاء ولو بارتداء نوع من الجوارب الصوف ، لأن الأقدام الباردة تمنع من النوم .

---

(١) راجع : حصن المسلم ، لسعيد بن وهف القحطاني (ص:٦٨-٧٧) للوقف على أذكار النوم .
(٢) انظر : سيكلوجية المذاكرة ، محمد كامل عبد الصمد (ص:١٠٤-١٠٥) .

- وعليه أن يحذر تناول وجبة ثقيلة قبل موعد إيوائه للفراش بساعتين على الأقل ، وبالمثل عليه أن لا يتوجه للنوم وهو جائع أيضًا .

- يستحسن تناول شراب ساخن من اللبن أو الكركديه أو الحلبة أو البردقوش أو حبة البركة قبل التوجه إلى النوم مباشرة ، حيث يعمل ذلك على تدفق الدم إلى المعدة ، ومن ثم تقليل كميته بالرأس ، وبالتالي الوصول إلى نوم هادئ ومريح .

- الحرص على أخذ حمام دافئ قبيل النوم حسب الإمكان ، لأن ذلك يساعد على تخفيف الضغط بالرأس ، ومن ثم جلب النوم بسرعة ويسر .

- الحذر من استخدام الحبوب المنومة ، إلا في حالات الضرورة وحسب تعليمات الطبيب المختص .

وأخيرًا ، يجب أن يعلم كل الطلاب والطالبات أن استجابة النوم مثل سائر الحاجات الفطرية لدى الإنسان ، تبدأ تلقائية ثم يتدخل التعلم والتدريب فتصير سلوكًا مكتسبًا ، ففي البداية ينام الطفل متى شعر بالحاجة إليه ، وأثناء النمو يتعلم عادات مجتمعة في النوم ، وليس هناك أفضل من آداب الإسلام المتعلقة بالنوم والاستيقاظ لتحقيق النوم الهادئ المريح(١) .

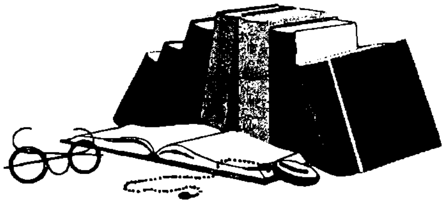
❀ ❀ ❀

(١) انظر : التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية ، د. محمد عز الدين توفيق (ص:٥٠٢) ط. دار السلام للنشر والتوزيع ، القاهرة ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م .

الفصل السابع

مهارات في فن المراجعة

الفصل السابع : مهارات في فن المراجعة



عزيزي الطالب : ما قيمة المراجعة بالنسبة إليك ؟!!

وهى تكفى المراجعة قبل الامتحان ؟!

إن كثيرًا من الطلاب والطالبات يستطيع الإجابة عن هذا السؤال سريعًا ، ويقرر أن المراجعة قبل الامتحان وحدها لا تكفى .

وعندما سألنا عددًا من الطلبة : متى تراجعون دروسكم ؟

كانت إجابة أكثرهم : قبيل الامتحانات !!

واعتذر كثيرون منهم بأنه لا يوجد وقت للمراجعة ، والواقع أن هذا يرجع إلى عدة عوامل ، أهمها :

١ - أن معظم الطلاب لا يدركون أهمية المراجعة .

٢ - أن الكثير من الطلاب والطالبات لا يعرفون كيف يراجعون .

٣ - أن عددًا كبيرًا من الطلبة والطالبات لم يدرك بعد مبادىء الاستذكار الجيد والفعال ، ومدى الاتصال الوثيق لهذه المبادىء بالتفوق العلمي السريع ، وأهمية ربط أجزاء الدراسة بعضها ببعض .

● أولاً : أهمية المراجعة :

لا يمكن للطالب أن يقدم على فعل شئء أيًا كان إلا إذا تعرف على أهمية هذا الشئء خاصة بالنسبة له ، فما هى أهمية المراجعة للطلاب والطالبات ؟

١ – عند القيام بالمراجعة فإن الطلاب يقتصدون الكثير من الجهد والوقت، ويحصلون على فوائد كثيرة من أهمها:

أ – تثبيت المعلومات التي سبق مذاكرتها .

ب – سهولة استدعاء تلك المعلومات عند السؤال عنها . وهذه الفوائد يمكن تقديرها عند اقتراب الامتحانات ، وعند محاولة الإجابة على الأسئلة التي تربط أجزاء المقرر ، والتى تحتاج إلى تشغيل العقل(١) .

٢ – من الأمور التي تبين أهمية المراجعة : أن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعد الطلاب على فهم ما يُستجد منها فهمًا كاملاً أثناء شرح المدرس، وبالتالي يستطيع الطلاب استذكار دروسهم في أقل وقت ممكن ، وذلك له فائدته الكبرى حيث يساعد الطلاب على تنظيم أوقات استذكارهم بطريقة علمية صحيحة .

● ثانيًا : متى تثمر المراجعة ؟

– المفروض أن المراجعة تأتى بعد استذكار جيد استوعب المادة ، وألم بها إلمامًا كبيرًا ، والمراجعة هى المرور على المادة مرور الكرام ، ويجب أن يتصف الطلاب بالتركيز الشديد أثناء المراجعة وقوة الملاحظة ، مع الانتقال للفقرة التالية ، ثم التي بعدها ، إلى أن تتم مراجعة المادة على خير ما يرام .

– ولكي تثمر المراجعة أيضًا ، لابد من فهم الطالب مسبقًا للموضوع الذي سيراجعه ، فإن ذلك يجعل المراجعة أكثر فعالية ، وبالتالي يزيد في فهمك .

– الموضوع الذي لم تتمكن من فهمه أعِدْ قراءته مرة ثانية وثالثة ، وحاول دائمًا أن تعرف ناتج قراءتك ومردودها عليك من ناحية الفهم والاستيعاب ،

(١) انظر : دليل التفوق للطالب المسلم ، إعداد : دار الاعتصام (بتصرف يسير) .

فإذا لم يتحقق لك الفهم التام والاستيعاب الكامل بعد قراءتك ، فيكفي أنك استوعبت قدرًا ولو (٥٠٪) وهذا خير من لا شيء ، ويكفيك المثل القائل : «مالا يدرك جُلُّه ، لا يترك كله» .

– ولكي تثمر المراجعة أيضًا لابد وأن يكون مكان المراجعة هو نفس مكان الاستذكار الخاص بكل طالب ، فمن تعود الاستذكار في مكتبة المدرسة أو في حديقتها أو في أي مكان عليه أن تكون مراجعته لمواده المقررة عليه في نفس المكان أيضًا . فإن كثرة أماكن المراجعة يشتت الذهن ، ويقلل من تركيز الطلاب، مما يقلل من درجة استيعابهم .

ويجب أن يعلم كل طالب أن من تعود على عادة من العادات طوال العام الدراسي ، فلا ينبغي عليه أن يُقدم على تغييرها وقد اقترب موعد الامتحان ، فإن التغيير في ذلك الوقت غير مستحب ، وسيترتب عليه من أضرار انخفاض مستوى التحصيل والاستيعاب الشيء الكثير .

● ثالثًا : كيف يراجع الطلاب بشكل سليم :

١ – محاولة القراءة السريعة للدرس المراد مراجعته ، ثم محاولة استرجاع وتسميع ما سبق حفظه ، مع التدقيق في النقط الصعبة التي صادفتك أثناء المذاكرة .

٢ – عندما تبدأ المراجعة تصفَّح أولاً العناوين الكبيرة ثم العناوين الصغيرة ، مع محاولة تذكر النقط الهامة في الدرس .

٣ – حاول كتابة النقط الهامة في الدرس ، وخاصة القوانين والمعادلات والنظريات وما شابه ، وإذا لم تتذكرها جيدًا ، فيجب الرجوع إليها مرة ثانية واستعادة حفظها .

٤ - إن جزء هامًا من عملية المراجعة هو محاولة إجابة لبعض الأسئلة الشاملة ، ويُستحسن لو كانت من أسئلة الامتحانات في السنوات السابقة .

٥ - حاول أن تكون المراجعة في بعض الأيام في صورة حماسية مع بعض الزملاء ، وفي صورة تحدٍ للإجابة عن بعض الأسئلة ، وهذه الطريقة تزيد من قدرة المخ على التذكر لفترة طويلة .

٦ - حاول أن تكون مراجعتك للنص الأدبي كالشعر مثلاً أو النثر في وجود متخصص يصوب لك الأخطاء عند التسميع .

٧ - اطرح على نفسك أسئلة ، وابحث عن النقاط التي أغفلتها في الإجابة، وأعد المحاولة مرات ومرات حتى تتلاشى الأخطاء والغفلات .

٨ - هناك طريقة من أفضل طرق المراجعة ، وذلك بمراجعة جزء جزء عن طريق المرور عليه ، ثم إعادة ما استنتجته بصوت مرتفع .

٩ - حاول الكتابة على الهامش أثناء الاستذكار ، ففيهما استخلاص ذاتي للمعلومات ، وكتابتها هى طريقة جيدة للمراجعة ، وكثير من الطلاب يستخدم أيضًا أقلام ملونة يمرون بها على الفقرات الهامة في الموضوع محل المراجعة ، وذلك له دوره الكبير والهام في زيادة التركيز[١] .

● رابعًا : المواد التي يبدأ بها الطالب عند المراجعة :

لا شك أن المواد الدراسية ليست كلها على مستوى واحد من الصعوبة ، كما أنها ليست كلها على درجة واحدة من حب الطالب لها ، كما أن طبيعة كل مادة تختلف عن الأخرى من حيث الطول ، وهل هى مادة حفظ أم مادة فهم ، أو كلاهما معًا ؟

---

(١) راجع في ذلك : طريق النجاح ، محمد حسن أبو دينا (ص:٥٩) .

فبماذا يبدأ الطالب جدول مراجعته ؟

١ - حاول عزيزي الطالب أن تبدأ بالمواد التي تحبها ، وتهواها نفسك ، لأنها بلا شك ستكون فاتحة خير لبقية المواد ، حتى تلك المواد التي قد لا تكون تحبها أو أن الود بينك وبينها مفقود .

٢ - إذا كانت كل المواد ذات مستوى واحد في التفضيل فاختر المواد التي يكون معلمها أقرب إلى قلبك ، فلعل شرحه وحديثه إليك أثناء الحصة يكون له صداه عندما تبدأ في مراجعة الدرس ، فيحرك فيك النشاط والحماس .

٣ - المواد الدراسية ذات النشاط العلمي كإجراء التجارب أو رسم الرسوم كما في الجغرافيا أو الرياضيات أو الفيزياء... تعتبر من المواد الفاتحة للشهية عند المراجعة ، فما أجمل أن تكون إحداها بداية لمراجعتك .

٤ - المادة ذات الإعداد الجيد عندك ، من كتب ومذكرات ودروس وملخصات بالفعل هى المادة المهيأة أيضًا للبدء بها[١] .

٥ - لاحظ أنك إذا بدأت مراجعتك بمادة ثم شككت في مدى استيعابك لها، فلا تجهد نفسك وتضيع وقتك في مراجعتها مرات متتالية ، بحجة أنك لم تنته بعد من حُسن مراجعتها واستيعابها .

بل الواجب عليك - عزيزي الطالب - حينئذٍ الانتقال إلى مراجعة مادة أخرى لها في أعماقك قبول وحب ، وسبق لك وأن أنجزت فيها من قبل ، فإنها ستكون - إن شاء الله - بمثابة بذور الثقة التي تنمو في داخل نفسك مما سينعكس بالإيجاب على مدى فهمك واستيعابك لما قد تراجعه وتذاكره .

---

(١) انظر : المصدر السابق (ص:٤٩) وما بعدها .

• خامسًا : جدول المراجعة.. كيف ؟ ومدى أهميته ؟

إن إعداد برنامج للمراجعة يلعب دورًا كبيرًا في الاستعداد للامتحانات ، ويتم إعداد برنامج أو جدول المراجعة تبعًا لمقدرة كل طالب ، وتبعًا لنوعية المواد التي سيجرى فيها الامتحان ، على أن يكون في الشكل التالي :

١ - محاولة الانتظام في المذاكرة لجميع المواد بلا تفرقة بين مادة وأخرى، فالمواد الدراسية سواسية في كل شيء ، وما عليك - عزيزي الطالب - إلا أن تصادق المادة وتحبها ، وساعتها يتعمق فيك حبها والثقة في قدرتك على فهمها .

٢ - المراجعة مرحلة هامة ، وهى لا تبدأ ليلة الامتحان وفقط ، لكنها مستمرة مع نهاية كل جلسة للمذاكرة ، وحسب خطة منظمة توضع للطالب من قبل الأخصائي النفسي بالمدرسة ، أو من قبل الطالب نفسه .

٣ - يُراعى البدء بالمادة البسيطة أو التي لها في قلب الطالب هوى وحب.

٤ - يجب أن يكون الجدول مرنًا متحركًا ، يسمح بالتقديم والتأخير دون طغيان مادة على أخرى ، بحيث لا يؤدى ذلك إلى إشباع مادة معينة عند المراجعة والدراسة ، في الوقت الذي يهمل الأخرى لمجرد ملله منها .

٥ - يجب أن يهتم جدول المراجعة بتخصيص فترات للراحة عقب كل مادة من المواد الصعبة الفهم والاستيعاب ، لأن فيه تجديد للنشاط الحيوي .

٦ - المواد التي تكون في حاجة إلى تركيز ، حاول أن تمنحها - عزيزي الطالب - وقتًا إضافيًا يسمح بحسن مراجعتها ، على أن يكون ترتيب مواد جدول المراجعة بعكس جدول الامتحان ، وبهذا الأسلوب تصبح المادة التي تمت مراجعتها هى أول مادة ، ستمتحن فيها ، فتدخل الامتحان ومحتوى المادة يملأ سمعك وبصرك وعقلك .

٧ - محاولة وضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة في يوم المراجعة الواحد .

٨ - يجب أن يُخصص في جدول المراجعة آخر العام وقتًا لممارسة الهوايات المحببة ، وللاستحمام ، والنظافة الشخصية ، وممارسة الرياضة ، فإن ذلك يساعد على تهيئة الجسم والذهن للاستيعاب الأفضل .

٩ - احذر أن تقلد زملاءك في طريقة مراجعتهم ، فلكل إنسان طريقته ومقدرته التي تميزه ، فإن طريقتك الخاصة في هذا الوقت أفضل الطرق[١] .

١٠ - بعد الاستذكار المرهق والمراجعة المركزة الفعالة ، فإن لعقلنا علينا حق ، لذا يجب على كل طالب وطالبة أن يخرج في رحلة قصيرة أو نزهة بسيطة تجدد العزم ، وتبعث في الجسم والذهن النشاط والحيوية .

١١ - إذا كان آخر اليوم ، فإن على الطالب وقبل أن ينام أن يقوم بتقييم ما قام به خلال نفس اليوم ، ماتم ومالم يتم ، على أن يتلافى مستقبلاً الظروف التي عاقت تنفيذ جدول المراجعة .

١٢ - تذكر عزيزي الطالب أن هدفك من المراجعة والاستذكار هو الفلاح والتفوق والنجاح ، وبناء مستقبل مشرف تحقق من خلاله ذاتك ، ومن أجل هذا الهدف عليك أن تدوس بأقدامك كل سحابات الشك والقلق ، وتتغلب على جميع المعوقات والعقبات التي تعترض طريق تفوقك ونجاحك ، ولا تنس أن هناك الآلاف من الطلاب ممَّن كانوا مثلك يستثقلون دم بعض المواد الدراسية ، إن لم يكن كلها ،كما أنت تستثقلها على قلبك ، لكنهم بمزيد من التنظيم والإصرار والإرادة الجازمة صارت تلك المواد هى السبب في كونهم بعد ذلك من المتفوقين، ولست تقل - أخي الحبيب - عن هؤلاء ذكاءً وفطنة .

(١) انظر : للتفوق طريق كيف تسلكه (ص:٧٢) ، وتعلم كيف تذاكر (ص:١٨٠) .

١٣ - ولا تنس أخيرًا عند إعداد جدول أو برنامج مراجعتك أن تستشير في إعداده الأخصائي النفسي بمدرستك ، فهو اليد المدربة ، والعقل المفكر ، والمؤهل الجيد للوقوف بجانبك في إعداده، لماله من خبرة عالية ، ودراية كافية، وتأهيل أكاديمي يساعدك من خلاله إن شاء الله .

• سادسًا : عوائق تقلل من كفاءة نظام المراجعة :

يسأل الكثير من الطلاب والطالبات : هل للمراجعة عوائق تمنع تحقيقها بفعالية ونجاح وكفاءة عالية ؟! والجواب : نعم ، وأهم هذه العوائق :

١ - أن يستغرق الطالب الكثير من الوقت فيما يتعلق بالبدء في المراجعة ، الأمر الذي يجعله يسوِّف ويؤجل عملية البدء .

٢ - التعلل بالعديد من الأمور ، مثل : تأجيل المراجعة بحجة أن هناك امتحان في يوم ما ، أو أنه سيقوم بزيارة صديق لأخذ مشورته في موضوع معين ، أو الذهاب لأحد الزملاء لإحضار «ملخص» ما ، وكل ذلك للأسف حجج واهية ، لا عائد من ورائها سوى تأجيل عملية المراجعة .

٣ - التكرار غير الهادف لما حوله من أدوات وكتب وأثاث.. إلخ . بحجة الرغبة في الاستذكار في جو هادئ ومنظم .

٤ - الانشغال بأي شيءٍ ولو كان تافهًا ، وتركيز الانتباه في البحث عنه في كل مكان ، وعدم البدء إلا بعد الحصول على هذا الشيء التافه المختفي .

٥ - عدم معرفة الطالب بخطورة التسويف والتأجيل لعملية المراجعة من أخطر عوائق المراجعة الفعالة ، لأن هذا التأجيل يجعل الطالب خاملاً وقد فقد الحماس والرغبة في الاستذكار .

بل حاول جاهدًا أن تقلل من وقت الاستعداد ، وما إن تشعر بالرغبة في المراجعة حتى تقول بيقين : «بسم الله توكلت على الله ، ولا حول ولا قوة إلا

بالله» ، ثم تبدأ في المراجعة حسب برنامجك بحماس دون الالتفات لما قد يشغلك أو يشد انتباهك بعيدًا عن الهدف الأصلى .

٦ - وعندما تبدأ جلسة المراجعة ، كن ذا نفس طويل ، بأن تصبر ولا تضجر من جلستك أبدًا ، ولا تقترح على نفسك اقتراحًا يخرجك من جو الاستذكار والمراجعة ، مثل : أن تقوم لتصنع لنفسك كوبًا من الشاى ، أو تتصفح جريدة أو مجلة ، أو تجلس قليلاً أمام «الحاسب الآلي» ، أو غير ذلك من الأشياء والتصرفات التي تخرجك من تركيزك أثناء المراجعة ، وساعتها لو حدث ذلك فإنك ستحتاج إلى جهد ووقت كبير كى تعود إلى ما كنت عليه .

٧ - لا تطلق لخيالك العنان فيما حدث لك من أمور وأحداث خلال اليوم الدراسي ، أو حياتك الشخصية ، ولا تنشغل بما سوف يحدث لو أنك كنت فعلت كذا وكذا ، ولا تستعرض ما دار بينك وبين زملائك من أحاديث ، سواء ما قلته لهم ، أو قالوه لك ،

ولا تنشغل بما كان يجب عليك قوله ، أو ما كان يجب عليهم قوله أو فعله، دعك من كل ذلك ، فلا تفكير في حساب أو عتاب ، بل هو التركيز وفقط ، وقوة الانتباه فيما أنت تراجعه ، فإن ذلك مدعاة لمراجعة فعالة ، وإلا فالتشتيت الذهني والسرحان القاتل المؤدي الى التأخر والضياع .

٨ - المراجعة الشفهية غير ذات جدوى ، بل لابد لإزالة هذه العقبة أن يعتمد الطالب على القلم والورقة لتسجيل المعلومات ، خاصة القوانين والنظريات والقواعد ، الأمر الذي يؤدي إلى قوة تثبيتها في الذاكرة ، مما يترتب عليه أيضًا : سهولة استحضارها واستعادتها عند الحاجة إليها .

٩ - الاستغراق في المراجعة والاستعداد للامتحان استغراقًا تامًا تفقد معه الرغبة في الأكل أو النظافة أو الترويح عن النفس بحجة الخوف من ضياع الوقت ، برغم أن الأنشطة السابقة لا تستغرق سوى دقائق معدودة .

١٠ - فرض الصمت على باقي أفراد الأسرة ، وهنا الطالب يحاول عند المراجعة أن يسكت من حوله من أهله ، فلا يتعاملون إلا همسًا ، وهذا اعتقاد معوِّق وهدَّام وخاطىء ، لأن الطالب الذي لديه رغبة جادة في المراجعة سيذاكر ويستغرق في المراجعة استغراقًا تامًا برغم ما قد يحدث حوله من حوادث أو أحاديث .

١١ - التوتر النفسي قد يكون عامل معوِّق كبير يحرم الطالب من المراجعة الفعالة .

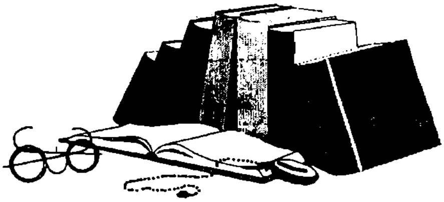
١٢ - الضيق والاكتئاب والانشغال بنتائج الامتحان معوِّق خطير ، فليس على الطالب سوى السعي بالأخذ بأسباب التفوق من المذاكرة ، والمراجعة والتوكل على الله ، ثم ترك النتيجة لله الكبير المتعال ، أرحم الراحمين ، وليتذكر أن : «على المرء أن يسعى وليس عليه الانشغال بالنجاح» .

❀ ❀ ❀

الفصل الثامن

مهارات
في
فن التعامل مع الامتحانات

الفصل الثامن : مهارات في فن التعامل مع الامتحانات



من الكلمات الباقية «لفلمنج» مكتشف البنسلين قوله : «إن اجتياز الامتحان فن ، لقد عرفت كيف أجيب على الأسئلة في وضوح بحيث تشمل الحقائق منظمة مرتبة في اختصار ودقة ، مما يخفف على الممتحن الإرهاق ، ومن ثم يصبح أكثر استعدادًا لأن يمنحنى مزيدًا من الدرجات»(١) .

وطريق وضع الامتحانات وتصحيحها تتيح للطالب الذي أدى ما عليه من واجبات المذاكرة أن يجيب إجابة صحيحة بشرط أن يكون قد اجتهد في دراسته وأعد نفسه بطريقة سليمة في تحصيل المعلومات ، وفي التعبير عنها ، فإذا ما حدث له فشل في الامتحانات ، فذلك يرجع إلى الخطأ في الإعداد للامتحان ، أو في أسلوبه في الإجابة ، أو لأن سلوكيات الطالب ليلة الامتحان أو يومها كانت غير صحيحة .

وسوف نتحدث عن طريقة استعداد الطالب للامتحان والنجاح فيه في النقاط التالية :

فترة نهاية العام :

تبدأ هذه الفترة ، بعد التوقف عن تلقى دروس جديدة ، وقبل أيام الامتحانات ذاتها . وتذكرنا الامتحانات بالحكمة الصينية البليغة : «احفر بئرًا ، قبل أن

---

(١) انظر : فن المذاكرة ، محمد إمبابي (ص:٧٩) .

تشعر بالعطش» ، وبالمثل العربي الشهير : «قدِّر لرجلك قبل الخطو موضعها»، وكل ذلك من بُعد النظر .

فلا تنتظر عزيزي الطالب - ليلة الامتحان - وأزمة الوقت فيها ، لتحاول تحصيل منهج سنة كاملة ، بل استغل هذه الفترة ، بمالها من أهمية ، في بلورة كل ما حصَّلت في عامك الدراسي ، واللحاق بما يكون قد فاتك تحصيله - كما ينبغي - أثناء الشهور السابقة .

وغالبًا ما تجد في هذه الفترة ، أيامًا تملكها بكاملها ، بدون احتياج إلى التوجه للمدرسة أو الكلية ، إذًا ، وقتك قابل للتقسيم ، بأكفأ الطرق ، واعلم أنك تمر - الآن - بفترة الاستعداد لليلة الامتحان ، تمامًا ، كما كنت تستعد طوال العام ، لفترة نهاية العام هذه .

مهارات في فن استغلال فترة ما قبل الامتحان :

١ - قُم بحصر وتدوين كل ما يجب عمله في كل مادة .

٢ - قُم بتنظيم أوراقك ومذكراتك وكتبك لكل مادة على حدة .

٣ - قُم بتنظيم وقتك في هذه الفترة جيدًا[١] .

٤ - حاول تقسيم اليوم على أكثر من مادة ، وحاول أن تختلف نوعية المواد المختارة في اليوم الواحد لتقليل الملل .

٥ - تحتاج في هذه الفترة إلى ما يشبه الاعتكاف ، فأحسن اختيار المكان، والأزمنة المحققة لهذا التفرغ الذهني والتركيز وعدم المقاطعة .

---

(١) راجع : فصل «مهارات في فن تنظيم الوقت» من هذا الكتاب .

٦ - لا تختصر من ساعات نومك ، ويجب تجنب أية مواد منبهة في تلك الفترة ، فهو أشبه باللعب بالنار ، في فترة لا تحتمل أية خسائر في الطاقة ، أو القدرة على التركيز .

٧ - اهتم كثيرًا بالتغذية المتوازنة التي تجمع معظم العناصر الغذائية الهامة ، لأنه لا يمكن لعقل ذكي أن يعمل من جسد مُعْتَل .

٨ - اهتم في هذه الفترة أن يكون مصدر تمارينك من امتحانات سابقة ، ويُفضل لو توفرت حلولها النموذجية ، حتى لا تُفاجأ في الامتحان بطرق لم تستعد لها .

٩ - حاول أن تضع في برنامج مذكراتك ، مكافآت لنفسك إذا ما حققت الأهداف قبل موعدها ، كترفيه عن النفس ، أو دقائق إضافية للراحة ، أو سماع شريط مفضل .

١٠ - عادةً ما تعرف جدول الامتحان قبل موعده بأسابيع ، أو على الأقل تعرف إن كانت ساعة الامتحان صباحًا أو ظهرًا .

وعند معرفة هذه الساعة ، أخرجها من فورك من ساعات نومك ، ولو أن امتحانك في الثامنة صباحًا ، فليحرص من قبل الامتحان بأسابيع على أن تستيقظ قبل السابعة ، ولو أنك معتاد على النوم فترة ما بعد تلك الفترة - حالاً - حتى لا تفاجأ جهازك العصبي بأى شىء غير معتاد ، أثناء الامتحان .

❀ ❀ ❀

أنواع الامتحانات وكيفية التعامل معها

يجب على الطلاب الاطلاع على نماذج الامتحانات والتدريب على الإجابة عليها ، وينبغي أن يميز الطلاب بين أربعة أنواع من الامتحانات ، والتأكد من النوعية التي هم مقبلون عليها لكل مادة للاستعداد لها ، وهذه الأنواع تتلخص في الأربعة الآتية :

● النوع الأول : أسئلة التعرف Recognition

وهذا النوع يتطلب من الطلاب التعرف على المعلومة ، مثل الأسئلة المصحوبة بأكثر من إجابة ، لتختار إحداها ، أو مثل أسئلة الصواب والخطأ .

● النوع الثاني : أسئلة الاستدعاء Recall

يتطلب هذا النوع استدعاء المعلومة بالكامل من ذاكرتك ، وهو النوع الأكثر شيوعًا ، مثل أسئلة السرد لمجموعة من الأفكار أو الأسباب أو العوامل ، وكذلك أسئلة استكمال الجمل الناقصة ، وأسئلة الإجابات القصيرة ، وبعض مسائل المواد العلمية التي تأتي بتطبيق مباشر للقوانين .

● النوع الثالث : أسئلة الخبرات السابقة والمعلومات الحديثة:

فيها يتطلب من الطالب استخدام خبراته الشخصية السابقة بجانب المعلومات التي تلقاها حديثًا ، مثل معظم امتحانات المواد العلمية والعملية ، ومسائل الرياضيات والفيزياء ، والكيمياء ، ومعظم المواد الهندسية ، والأسئلة التي تطرح مشاكل وتطلب منك التعامل معها كأسئلة المنطق والفلسفة ، وهذه المشاكل قد لا تكون شُرحت بنصها في الكتاب ، ولكنك تجيب عليها بما جمعته من خبرات في حل التمارين ، وقد تحل مسألة بالامتحان ، بما جمعت من خبرات من عشر مسائل مشابهة أو أكثر .

● النوع الرابع : أسئلة الخبرات البحتة :

وهذا النوع يخص طلاب الجامعات ، دون طلاب المراحل الأدنى كالثانوية والإعدادية ، وهو يسأل عن خبرات الطلاب وقدراتهم العقلية فقط ، وفيها يتاح للطالب اصطحاب ما يريد من مراجع في الامتحانات ، لكي يستعين بها ولكن لا علاقة لها بصلب الأسئلة ، كما أنها لا تنفع الطالب بشيء إن لم يكن ملمًا بها ، وبخبرة إعمال عقله وقدرته على الابتكار ، والحلول غير التقليدية.

وهذا النوع هو أقل الأنواع الأربعة شيوعًا ، لكنه موجود في كليات الهندسة، في أقسام التصميم ، وبعض أقسام الطب لاختبار قدرتك على التعامل مع المشاكل ، بعد تخرجك في الحياة العلمية ، حيث كل ما تحتاج من مراجع متاح أمامك[(١)].

وعليه ، فالطالب الذكي الذي يبغى التفوق والنجاح ، هو الذي يعرف هذه الأنواع الأربعة ، ويعرف جيدًا كيف يستعد لكل منها بالشكل المناسب ، ولابد وأن يعلم أيضًا أن الامتحان الواحد في المادة الواحدة قد يشمل على أكثر من نوع من هذه الأنواع الأربعة .

❀ ❀ ❀

(١) راجع : مهارات المذاكرة ، م : همام ناصف (ص:٤٨، ٥٠) بتصرف .

طرق التعامل مع أسئلة الاختيار من متعدد

وصورة هذه النوعية من الأسئلة أن يطرح الممتحن سؤالاً ، ثم يُعطى عدة إجابات ، وعلى الطالب أن يختار إجابة واحدة من الأجوبة المتعددة الموجودة أمامه ، ويضع عليها العلامة المطلوب وضعها .

- قد يرى بعض الطلبة أنه إذا ما اختار أية إجابة فقد تكون هى الإجابة الصحيحة المطلوبة ، وهذا بالطبع خطأ . فمن قال بأن هذا الطالب الذي اختار رقمًا عشوائيًا من بين خمسة أجوبة سيكون هو المراد اختياره ؟ وكم عدد الأرقام العشوائية التي ستكون إجابتها صحيحة ؟

بالطبع فإن هذا العمل لا يمكن الاعتماد عليه لمنح الطالب النجاح بمجرد أن يمارس هذا الاختيار العشوائي .

- يجب أن يسرع الطالب بالإجابة ؛ لأن الأسئلة كثيرة وعديدة ولا تحتمل الوقوف أمامها طويلاً ، وإلا ضاع الوقت دون اختيار .

- وعن الإجابة السريعة يحذر الطالب من الوقوع في الخطأ ، فالإجابة الصحيحة بينها وبين الإجابة الخاطئة شعرة ، وعلى الطالب الذكي أن يتبين ذلك بحذر .

- أسئلة الاختيار من متعدد ليست بالهينة السهلة ، فهى - كما اتضح - تعتمد على الفهم ، ولا تعتمد على الحفظ ، كما أنَّها تحتاج من الطالب أن يكون عارفًا بكل الموضوع بإلمام تام . وأمثل طريقة للتعامل معها ، هى التدريب المستمر على حل مثل هذا النوع من الأسئلة .

- عليك أن لا تترك سؤالاً دون اختيار إجابة له ، فإن شعرت بصعوبته ، فعليك باختيار أيها الأقرب للإجابة ، فقد تكون هى فعلاً الإجابة .

- الأسئلة في العادة بعضها يعتمد على أن تذكر إحدى الحقائق ، والبعض الآخر يعتمد على ذكر حل لمعادلة ، وبالتالي معرفة الطريقة.. ، وقارن بين ما توصلت إليه وبين الإجابات موضع الاختيار .

- لا تقف طويلاً أمام السؤال الذي لا تعرف إجابته بالضبط ، بل انتقل إلى سؤال آخر حتى لا يضيع الوقت المحدد للإجابة ، وبعد أن تنتهي من الإجابة ارجع إلى الأسئلة التي صعب عليك حلها ، فربما تذكرت حلها .

- لو كانت عندك «ساعة إيقاف» يمكنك استخدامها حتى لا تسرق بعض الأسئلة منك الوقت ، فلا تجد متسعًا من الوقت للإجابة على أسئلة أنت تعرفها تمام المعرفة ، في الوقت الذي يكون قد ضاع منك وقت وأنت واقف حائر أمام بعض الأسئلة تفكر في حيرة : أيها تختار ؟![1] .

- استعن بالله راجيًا منه المعونة والتوفيق دائمًا والله معك .

❊ ❊ ❊

(١) انظر : طريق النجاح ، محمد حسن أبو دينا (ص:٧٠،٧١) .

الطريقة المثلى لقضاء ليلة الامتحان

يمكن أن تكون ليلة الامتحان هادئة وسلسلة ، أو عصبية ومتوترة ، فيجب عليك - عزيزي الطالب - أن تعلم أن ليلة الامتحان هى أهم وقت يحتاج فيه العقل والجسم للراحة ، ولذا يجب عليك اتباع الإرشادات التالية - إن أردت التفوق والنجاح :-

١ - التغذية السليمة في هذه الليلة ، فلابد من تناول طعام جيد في العشاء، وفي الفطور أيضًا ، وينصح في هذا الأمر بالبعد عن الأطعمة الدسمة أو صعبة الهضم ، أو التي تريك الجهاز الهضمي ، لأن وجبة غير مناسبة قد تفسد على الطالب ليلته ويومه ، ومن ثم تؤثر على إجابته .

٢ - النوم مبكرًا ، وعدم الإفراط في المذاكرة في هذه الليلة ؛ لأن هذا الإفراط يرهق العقل والجسم معًا ، ويجعل الطالب ينهض في صبيحة اليوم التالي كسولاً متثاقلاً ، كما أن كثرة المذاكرة في هذه الليلة تجهد الذهن ، وتضر بعملية التذكر ، إذ تتداخل أجزاء المادة بعضها في بعض تداخلاً يفسد الحفظ والتذكر .

وعلى الطالب أن يكتفي في هذه الليلة بالمراجعة الخفيفة للمادة دون إفراط أو تفريط ؛ لأن المراجعة المركزة تكون قد تمت من قبل[١] .

٣ - اهتم جيدًا بعدد ساعات نومك ، فلا يجب أن يقل عن متوسط ساعات نومك المعتادة ، في أهم ليلة في السنة .

٤ - تجنب القلق : عندما يُقدم الإنسان على عمل فإنه يقلق حتى يفرغ من هذا العمل ، ويكثر القلق لدى الطلاب قبيل الامتحانات وأثناءها ، والقلق العادي

---

(١) انظر : كيف تستذكر دروسك وتستعد للامتحان (ص:١٠٥) .

لا شيء فيه، لأنه يحفز الطالب ويدفعه إلى النجاح ، بيد أن القلق إذا زاد صار حالة مرضية تؤثر على أعصاب الطالب فتجعله يرتبك ، ولا يستطيع التركيز في التحصيل . كما أن القلق الزائد سرعان ما يتحول إلى خوف ورهبة تشل قدرة الطالب على الفهم والحفظ والتركيز ، بالإضافة إلى إضعافه للشهية مما يُسبب الضعف وسوء التغذية .

ولتجنب هذا القلق يجب على الطلاب الاهتمام بالمذاكرة من أول يوم في العام الدراسي ، والاستعداد الدائم للامتحان .

٥ - تجنب المنبهات أو المنومات ، مثل الشاى أو القهوة أو الجبوب ، لأنه لا شيء أخطر على الطالب من هذه المنبهات ، فجسم الإنسان له طاقة محدودة، وإذا حُمِّل فوق طاقته فسينهار الجسم مرة واحدة ، وقد ينهار معه الجهاز العصبي ، مما قد يؤدي إلى الفشل بدلاً من النجاح .

٦ - تجهيز كل مستلزمات الامتحان المكتبية :

فيجب أن تتأكد أن كل أدوات المكتبة كاملة من ليلة الامتحان وليس في صباح يوم الامتحان ، وتأكد أنها تعمل جيداً ، حتى لا تفاجأ بتقصيرها وحدوث أى خلل فيها وقت الحاجة إليها .

كما ينبغي عليك التنبيه على أهلك بتجهيز ما سوف ترتديه ، حتى توفر كل وقتك في الصباح للمراجعة السريعة بعد صلاة الفجر .

❀ ❀ ❀

سلوك الطالب المسلم يوم الامتحان

١ - احرص على النهوض مبكرًا ، ولتكن صلاة الفجر هى أول شىء تفعله.

٢ - حاول أخذ حمام بارد ، ودافىء لتنشيط الجسم .

٣ - تناول شيئًا منعشًا مثل عصير البرتقال أو الحليب ، أو أي مشروب آخر.

٤ - اسأل والديك والصالحين من حولك الدعاء لك بالتوفيق .

٥ - ثم استعرض الخطوط العامة في المادة التي ستمتحن فيها ، والتركيز على النقاط الصعبة ، في أثناء هذا الاستعراض .

٦ - توجه إلى الامتحان بحيث يكون هناك وقت كاف قبله ، وأكثر من الاستغفار وأنت في طريقك إلى الامتحان ، فإن من لزم الاستغفار «**جعل الله له من كل هم فرجا، ومن كل ضيق مخرجًا ، ورزقه من حيث لا يحتسب**» .

٧ - تذكر دعاء الخروج من المنزل ، والحديث في ذلك عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : «إذا خرج الرجل من بيته فقال : «**بسم الله توكلت على الله ، ولا حول ولا قوة إلا بالله ، يُقال له : حسبك هُديت وكفيت ووقيت ، وينحى عنه الشيطان**»[1] .

٨ - تجنب الركض في الطريق ، فإن ذلك يشعرك بالقلق والتوتر .

٩ - عدم الانشغال بشىء سوى الامتحان .

١٠ - حاول تجنب أية مناقشات مع زملائك قبل الامتحان فلن يفيدك ذلك في شىء ، ولن تحقق سوى القلق والبلبلة . وإن وصلت إلى مقر لجنة الامتحان قبل الموعد ، فتريض بالمشى حول اللجنة مفكرًا في أية أمور جميلة ، وآمال سامية ستحقق بحسن آدائك اليوم .

---

(١) أخرجه الترمذي (٣٤٢٦) ، وأبو داود (٥٠٩٥) وصححه الألباني في صحيح الجامع برقم (٤٩٩)، (٦٤١٩) وهو في صحيح الترغيب والترهيب للألباني برقم (١٦٠٥) .

١١ – هناك ظاهرة منتشرة بين كثير من الطلبة – وبالذات بين المتفوقين – وهى أن يشعر الطالب في صباح الامتحان بنسيانه لكل ما ذاكره ، فلا تنزعج – عزيزي الطالب – ، فهذا شئ طبيعي ، وسوف يتلاشى هذا الشعور – تماماً – داخل لجنة الامتحان .

سلوكيات الطالب المسلم داخل لجنة الامتحان :

١ – عند دخولك اللجنة عليك بالدعاء التالي : «**رب أدخلني مدخل صدق وأخرجني مخرج صدق ، واجعل لي من لدنك سلطاناً نصيراً**» .

٢ – إذا جلست في مكانك فلا تخرج إلا الأدوات التي ستستعملها فقط حتى لا تشتت عينك وذهنك في أشياء كثيرة أمامك» ، وانشغل بذكر الله تعالى حتى تتسلم ورقة الأسئلة .

٣ – ابدأ بالبسملة بعد استلامك ورقة الإجابة ، ولا تنس كتابة اسمك ، ورقم الجلوس ، وكل بياناتك في مكانها الصحيح .

٤ – إذا استلمت ورقة الأسئلة فقل : «**رب اشرح لي صدري ، ويسرلى أمري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي**» .

وأكثر من قول : «لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم» ، ثم استعن بالله قائلاً : «**يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث ، أصلح لي شأني كله ، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين**» .

٥ – بعد ذلك لابد من قراءة ورقة الأسئلة بكاملها أولاً ، ثم اتباع التعليمات المكتوبة فيها والتقيد بها ، والتميز بين ما هو إجباري ، وما هو اختياري .

٦ – رقِّم الأسئلة بقلمك ، محدداً ترتيب الإجابة الذي ستسير عليه ، بادءاً «بالأسهل فالأصعب» ، فهذا يمنحك وقتاً أطول للسؤال الصعب ، ويمكنك منه، حين تتفرغ له وحده .

٧ – ابدأ كل سؤال في صفحة جديدة ، حتى تدع مكانًا لإضافة شيء عند المراجعة .

٨ – لابد من فهم السؤال جيدًا قبل الإجابة عنه .

٩ – وزّع الوقت على الأسئلة بالتساوى إذا كانت الأسئلة متساوية الدرجات ، أما إذا كانت الأسئلة غير متساوية ، فاعط السؤال ذا الدرجات الأعلى وقتًا أكثر.

١٠ – إذا صعب عليك شيء فقل : «**اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا**».

١١ – حدِّد العناصر التي تتطلبها الإجابة عن كل سؤال قبل البدء في إجابته، فتقسيم الإجابة إلى عناصر ، وتمييز هذه العناصر يُسهل على المصحح عملية التصحيح ، كما يفيدك في الاستفادة من كل جزء من أجزاء الإجابة .

١٢ – إذا كانت الإجابة تتكون من عدة عناصر ، ونسيت واحدًا منها أو أكثر، فاترك مساحة لهذا العنصر حتى تتذكره ، فإذا ما تذكرته بعد فترة ، كتبته في مكانه ، وليس تحت إجابة سؤال آخر ، أو في نهاية كراسة الإجابة كما يفعل كثير من الطلاب .

١٣ – إذا كان لديك وقت بعد انتهائك من إجابة كل ما تعرف ، فاقض بقية الوقت في الأمور التالية على الترتيب :

أ – راجع – بدقة – جميع إجاباتك ، من وجهة نظر المصحح ، الذي يُصحح كميات كبيرة من كراسات الإجابة ، لاستكمال الناقص فيها .

ب – راجع – أيضًا – تنظيم كراستك ، واضعًا نفسك مكان المصحح ، ومدى ارتياحه لشكل وتسلسل الإجابة ، ونظام الورقة بشكل عام ، فإن هذا من الأهمية بمكان لتحصل من خلاله على درجات إضافية .

جـ - ارجع إلى الأسئلة التي كنت يائسًا منها ، وحاول تضييق حيرتك تجاهها ، فلم يعد أمامك غيرها ، وكل درجة تستطيع الحصول عليها الآن ، هى البديل الأفضل من لا شيء .

١٤ - يجب أن تحمل إجابة كل سؤال نفس رقم السؤال في ورقة الأسئلة ، حتى لا يرتبك المصحح ، ومن ثم يؤثر ذلك على تقويمك .

١٥ - لابد من الاهتمام بالفقرات والجمل التى تعرض من خلالها إجابتك، من حيث الوحدة والتماسك ، والوضوح ، مع الاهتمام بعلامات الترقيم بوضع الفواصل والنقط في أماكنها المناسبة .

١٦ - احذر أن تغش في الامتحان ؛ لأن ذلك سيُضيع منك الكثير فضلاً عن أنك سترمى بالسرقة ، ولا تنس أن الغش حرام ، فمن غشنا فليس منا ، ولا تنس أيضًا أنك طالب مسلم قدوة لغيرك من الطلاب ، فكيف سيُسمع لك وأنت هنا تغش ؟!

ثم ما أدراك أن ما تغشه من زميلك هو الصحيح ؟ وربما لو حاولت بمفردك لأجبت أفضل مما كتب زميلك . وتذكر : أن من شبَّ على الغش شاب عليه .

١٧ - حاول أن تضع ساعتك أمامك لتحديد الزمن اللازم لكل سؤال حتى لا تسرف في الوقت للسؤال الواحد ، وينسحب الزمن من تحت قدميك .

١٨ - اختم إجابتم بعد المراجعة الدقيقة الشاملة بدعائك لله عز وجل قائلاً: «**الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات**» .

والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل

أخوكم

حمدي عبد الله عبد العظيم

أخصائي نفسي بالتربية والتعليم

ثبت بأهم المراجع

١ - القرآن الكريم .

٢ - إبراهيم وجيه محمود، التعليم : أسسه ونظرياته وتطبيقاته ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٦م .

٣ - ابن منظور الإفريقي ، لسان العرب .

٤ - أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة . الطبعة العاشرة (بدون تاريخ) .

٥ - أحمد عزمي عثمان ، أفضل طرق المذاكرة ، وتنمية مهارات السرعة في القراءة . طبعة مؤسسة الأهرام للنشر والتوزيع .

٦ - أحمد غانم ، تعلم كيف تذاكر : «برنامج مخطط لأفضل أساليب المذاكرة» (مترجم) . تأليف : ديريك ونتري ، طبعة دار الفكر العربي ، ١٤٠٠هـ/١٩٨٠م .

٧ - أحمد عبد العزيز سلامة ، أسرار النوم ، (مترجم) . تأليف : ألكسندر بوربلى ، طبعة المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، سلسلة عالم المعرفة، العدد (١٦٣) ، الكويت . ١٩٩٢م .

٨ - أحمد مصطفى متولي ، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية ، دار ابن الجوزي ، القاهرة ، ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م .

٩ - أحمد عطية الله ، الذاكرة والنسيان ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، ١٩٨٠م .

١٠ - أنور محمد الشرقاوي، العمليات العقلية وتناول المعلومات، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

١١ - برنامج المكتبة الشاملة (الإصدار الثاني) ، (قرص مضغوط) .

١٢ - حمدي عبد الله عبد العظيم ، موسوعة الإعجاز العلمي في سنة النبي الأمي ﷺ ، طبعة أولاد الشيخ للتراث ، القاهرة ١٤٢٨هـ/٢٠٠٧م .

١٣ - حمدي عبد الله عبد العظيم ، محاضرات في الإرشاد النفسي المدرسي ، (مكتوب على الحاسب الآلي) . بمدرسة البريجات الثانوية بمحافظة البحيرة ، ١٩٩٦م (غير مطبوع) .

١٤ - خالد جمال ، للتفوق طريق كيف تسلكه ؟ تقديم فضيلة الشيخ/ محمد عبد الله الخطيب ، طبعة دار المنار الحديثة ، القاهرة ، ١٤١٩هـ/١٩٩٨م.

١٥ - خليل فياض، كيف تقوي ذاكرتك وتضمن النجاح والتفوق في الاختبارات الدار المصرية للنشر والتوزيع ، القاهرة .

١٦ - زين محمد شحاتة ، كيف تستذكر دروسك وتستعد للامتحان؟ دار المسلم للنشر والتوزيع ، الرياض ، الطبعة الأولى ، ١٤١٥هـ/١٩٩٥م .

١٧ - سمير شيخاني ، علم النفس في حياتنا اليومية ، منشورات دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، لبنان ، ١٤٠٢هـ/١٩٨٢م .

١٨ - سناء محمد سليمان ، عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٤١٠هـ/١٩٩٠م .

١٩ - سيد خير الله ، علم النفس التربوي ، دار النهضة ، بيروت ١٩٨١م.

٢٠ - عائض بن عبد الله القرني ، مفتاح النجاح (قرص مضغوط) .

٢١ - عادل قايد ، الطريق إلى تفوق الطالب المسلم ، دار الوفاء للنشر والتوزيع ، المنصورة ، مصر ١٤٠٩هـ/١٩٨٩م .

٢٢ - عبد الحليم السيد وآخرون ، علم النفس الاجتماعي ، دار آتون للنشر والتوزيع ، القاهرة ١٩٨٩م .

٢٣ - عبد الحليم محمود السيد وآخرون ، في علم النفس العام ، دار آتون للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

٢٤ - عبد الرحمن محمد عيسوي ، علم النفس في الحياة المعاصرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧١م .

٢٥ - عبد الحكيم بلال ، ظاهرة النسيان : أسبابها وعلاجها ، مقال بمجلة البيان ، تصدر عن المنتدى الإسلامي بلندن ، العدد (١٠٥) ، عام ١٤١٧هـ/١٩٩٦م.

٢٦ - طلعت همام ، كيف تدرس وتتفوق ، دار الفرقان للنشر ، ١٤٠٤هـ .

٢٧ - كمال دسوقي، ذخيرة علوم النفس ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، الطبعة الأولى (بدون تاريخ) .

٢٨ - محمد أحمد عبد الجواد ، أسرار النجاح ، دار البشير ، الزقازيق ، ١٤٢٠هـ/٢٠٠٠م .

٢٩ - محمد التكريتي، آفاق بلا حدود ، دار المنطلق ، الكويت ، الطبعة الثانية ١٤١٥هـ/١٩٩٤م .

٣٠ - محمد ثروت غنيم ، النوم : اضطرابات ومتاعب الأرق والشخير ، كتاب الهلال الطبي ، العدد (٧٠) ، دار الهلال للنشر ، القاهرة ، الطبعة الثانية، ٢٠٠٦م .

٣١ - محمد حسن أبو دينا ، طريق النجاح ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، الهرم، القاهرة ، الطبعة الأولى ١٤١٨هـ/١٩٩٧م .

٣٢ - محمد رشاد خليل ، علم النفس الإسلامي العام ، دار القلم ، بيروت، ١٤٠٧هـ١٩٨٦م .

٣٣ - محمد عز الدين توفيق ، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة الطبعة الثانية ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م .

٣٤ - محمد عثمان نجاتي ، علم النفس في حياتنا اليومية ، دار الشروق ، القاهرة .

٣٥ - محمد علي الخولي ، المهارات الدراسية ، طبعة عكاظ للنشر والتوزيع، الرياض ، ١٩٨٠م .

٣٦ - محمد عيسى داود ، كيف تذاكر وتضمن التفوق . دار رفعة للنشر والتوزيع .

٣٧ – محمد قاسم عبد الله ، سيكلوجية الذاكرة ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد (٢٩٠)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بالكويت ١٤٢٣هـ/٢٠٠٣م.

٣٨ – محمد كامل عبد الصمد ، سيكلوجية المذاكرة ، دار السلام للنشر والتوزيع والترجمة ، القاهرة ، الطبعة الثانية ١٤١٩هـ/١٩٩٨م .

٣٩ – محمد ناصر الدين الألباني ، سلسلة الأحاديث الصحيحة ، المكتب الإسلامي بيروت .

٤٠ – محمد ناصر الدين الألباني ، سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة وأثرها السيىء في الأمة ، المكتب الإسلامي ، بيروت .

٤١ – محمد ناصر الدين الألباني ، (المكتبة الإلكترونية) تحتوى على جميع مؤلفات العلامة الألباني – رحمه الله – .

٤٢ – محمد سعيد بن وهف القحطاني ، حصن المسلم ، مطبعة سفير بالرياض ، توزيع مؤسسة الجريسي بالرياض ، الطبعة السابعة عشر ١٤١٦هـ/١٩٩٦م .

٤٣ – محمد السيد إسماعيل البخاري (صحيح البخاري مع الفتح) . دار الريان للتراث .

٤٤ – مسلم بن الحجاج ، صحيح مسلم مع شرح النووي ، طبعة دار الفكر، بيروت ، ١٩٩٢م .

٤٥ – موسوعة الحديث الشريف ، (قرص مضغوط) من إصدار الأزهر الشريف – وزارة الأوقاف المصرية .

٤٦ – همام ناصف ، مهارات المذاكرة ، راجع الطبعة العربية ، نخبة من أساتذة الجامعات المصرية والأمريكية والمدارس الثانوية . القاهرة ، ١٩٩٩م.

٤٧ – يوسف الأقصري، كيف تتخلص من النسيان وضعف الذاكرة ، دار اللطائف للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٤٨ – يوسف القاضي، علم النفس التربوي في الإسلام ، دار المريخ للنشر والتوزيع ، الرياض ، ١٤٠١هـ .

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
- تقديم أ. د/ معتز سيد عبد الله	٣
- إهداء	٥
- لمن هذا الكتاب	٦
- مقدمة الكتاب	٧
*** الفصل الأول : مهارات في فن الحفظ**	١٢
- تعريف الحفظ	١٣
- تنمية مهاراتك في فن الحفظ :	١٣
١ - التدريب الموزع .	١٤
٢ - التسميع الذاتي .	١٥
المقصود بالتسميع .	١٦
طرق التسميع وأنواع .	١٨
٣ - الانتباه والرغبة .	٢٠
٤ - الفهم والتنظيم .	٢٢
٥ - الطريقة الكلية والطريقة الجزئية .	٢٤
٦ - عقد النية على الحفظ .	٢٦
٧ - الاقتران والتداعي .	٢٧
٨ - استخدام أسلوب النشاط الإيجابي .	٢٨
٩ - النوم عقب الحفظ .	٣٠
*** الفصل الثاني : مهارات في التغلب على النسيان :**	٣٤
- تعريف النسيان .	٣٤
- مخاطر النسيان وآثاره .	٣٥
- النظريات المفسرة لأسباب النسيان .	٣٥

الموضوع	الصفحة
– بعض أسباب النسيان الأخرى	٣٧
– مهارات في علاج النسيان والقضاء عليه :	٣٩
١ – تجريد النية وتحقيق التقوى .	٣٩
٢ – تنظيم الوقت وحسن استغلاله .	٣٩
٣ – العناية بصحة الجسد وغذائه وراحته .	٤٠
٤ – اتباع القواعد السليمة للاستذكار :	٤٢
أ – ما قبل الحفظ أو المذاكرة .	٤٢
ب – أثناء الحفظ أو المذاكرة .	٤٢
جـ – ما بعد الحفظ أو المذاكرة .	٤٣
٥ – المزاولة المستمرة لتدريبات تنشيط الذاكرة .	٤٤
– مهارات أساسية في تقوية الذاكرة :	٤٨
– تعريف الذاكرة .	٤٨
– أنواع الذاكرة .	٤٨
– طرق تنمية وتقوية الذاكرة : –	٥٠
١ – تركيز الانتباه في الشىء المراد مذكراته .	٥٠
٢ – الاهتمام المشوق والمحفز .	٥٠
٣ – التمرين والتكرار في الحفظ .	٥٠
٤ – الاختيارية للمعلومات .	٥١
٥ – تناول موضوع المذاكرة ككل قبل الأجزاء .	٥١
٦ – توزيع العمل على أوقات متباعدة .	٥١
٧ – التنظيم المعبر المنطقي .	٥١
٨ – الإلقاء على الذات أو الآخرين .	٥٢
٩ – التخلص من السمات السلبية .	٥٢

الموضوع	الصفحة
١٠ - النسيان هام جدًا لتقوية الذاكرة .	٥٣
*** الفصل الثالث : مهارات في فن تنظيم الوقت**	٥٦
- أهمية اختيار الوقت المناسب .	٥٧
- مهارات فى فن اختيار التوقيت الصحيح .	٥٧
١ - التوقيت الصحيح أمر حاسم في نجاحك .	٥٨
٢ - اعقد تحالفًا مع نفسك .	٥٨
٣ - اشحذ قوى التحسب واستباق الأمور .	٥٩
٤ - معرفة كيف تخرج من نفسك .	٥٩
٥ - تعلم الصبر وضبط النفس .	٦٠
- المقصود بتنظيم الوقت وإدارته .	٦٠
- أهمية إدارة الوقت وتنظيمه .	٦١
- مزايا تنظيم الوقت عند الطلاب .	٦٣
- مبادىء هامة لتنظيم الوقت .	٦٣
- المهارات اللازمة لتنظيم الوقت .	٦٦
١ - الاستقراء المستقبلي .	٦٦
٢ - مهارة الترتيب .	٦٦
٣ - مهارة القياس والتقدير .	٦٧
٤ - مهارة التحكم والسيطرة .	٦٧
٥ - مهارة التنظيم .	٦٨
٦ - مهارة الرفض وقول «لا» .	٦٨
٧ - مهارة تحديد وصياغة الأهداف .	٦٨
- خطوات تنظيم الوقت وإدارته .	٧١
١ - تحديد وقت للمذاكرة .	٧١

الموضوع	الصفحة
٢ - رسم الخطة .	٧٥
٣ - إعداد مذكرة تفصيلية يومية .	٨٠
- فن اكتساب وقت إضافي جديد .	٨٢
٤ - التحرك للتنفيذ .	٨٣
*** الفصل الرابع : مهارات في فن القراءة**	٨٦
- سرعة القراءة ... فن	٨٧
أولاً : تنمية سرعة القراءة .	٨٨
ثانيًا : تنمية سرعة الاستيعاب .	٨٩
- طريق القراءة .. فن أيضًا .	٩١
- طريق المراحل الخمس وإتقان القراءة .	٩٣
- الطرق الخمس لتحسين القراءة .	٩٥
*** الفصل الخامس : مهارات في التغلب على مثلث الرعب (السرحان - الملل - الإجهاد أو التعب)**	٩٨
المبحث الأول : مهارات في التغلب على السرحان .	٩٨
المبحث الثاني : مهارات في التغلب على الملل .	١١١
المبحث الثالث : مهارات في التغلب على الإجهاد أو التعب .	١١٧
*** الفصل السادس : مهارات في فن تحقيق النوم الصحي المريح**	١٢٢
- تمهيد .	١٢٢
- تعريف النوم .	١٢٣
- وظيفة النوم للإنسان .	١٢٣
- ما تأثير قلة النوم على أداء الطلاب ؟	١٢٤
- ما هو القدر الأمثل من النوم ؟	١٢٥
- هل كفاءة المذاكرة تقل بالليل عن النهار ؟	١٢٦

الموضوع	الصفحة
- بعض اضطرابات النوم عند الطلاب .	١٢٨
١ - الأرق .	١٢٨
٢ - زيادة النوم .	١٢٩
٣ - الهجوم النومي .	١٢٩
- قواعد هامة للنوم الصحي .	١٣١
- مهارات في تحقيق النوم الهادىء والمريح .	١٣٦
*** الفصل السابع : مهارات في فن المراجعة :**	١٤٢
- أهمية المراجعة .	١٤٢
- متى تثمر المراجعة ؟	١٤٣
- كيف يراجع الطلاب بشكل سليم ؟	١٤٤
- المواد التي يبدأ بها الطلاب عند المراجعة .	١٤٥
- جدول المراجعة : كيف ؟ ومدى أهميته ؟	١٤٧
- عوائق تقلل من كفاءة نظام المراجعة .	١٤٩
*** الفصل الثامن : مهارات في فن التعامل مع الامتحانات**	١٥٤
- فترة نهاية العام .	١٥٤
- مهارات في استغلال فترة ما قبل الامتحانات .	١٥٥
- أنواع الامتحانات وكيفية التعامل معها .	١٥٧
- طرق التعامل مع أسئلة الاختيار من متعدد .	١٥٩
- الطرق المثلى لقضاء ليلة الامتحان .	١٦١
- سلوك الطالب المسلم يوم الامتحان .	١٦٣
- سلوكيات الطالب المسلم داخل لجنة الامتحان	١٦٤
- ثبت بأهم المراجع .	١٦٧
- فهرس الموضوعات .	١٧١

المؤلف في سطور

- من مواليد مصر ، محافظة البحيرة ، قرية البريجات عام١٩٦٩ م.

- حصل علي الليسانس في علم النفس(قسم امتياز)من جامعة القاهرة عام١٩٩١م.

- حصل علي دبلوم الدراسات العليا في علم النفس التطبيقي ج. القاهرة عام١٩٩٤م.

- حصل علي جائزة المركز الأول - علي مستوي الجمهورية - في مسابقة البحث العلمي - بالمركز العام لأنصار السنّة بمصر عام١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣م.

- حصل علي جائزة المركز الأول - علي مستوي الجمهورية - في مسابقة البحث العلمي - بالمركز العام لأنصار السنّة بمصر عام ١٤٢٥هـ .

- حصل علي جائزة مسابقة البحث العلمي من إدارة الدعوة والإعلام - بالمركز العام لأنصار السنّة المحمدية بمصر عام ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٦م.

- شارك في عدد من الندوات والمحاضرات حول الإرشاد النفسي والديني .

- له عدد من الأبحاث الهامة - غير المنشورة - في مجال الإرشاد النفسي المدرسي.

- يعمل حاليا في مجال الإرشاد النفسي المدرسي بالتعليم الثانوي بالبحيرة.

صدر له عدد من الكتب الشرعية والنفسية المتنوعة :

١ - البدعة وأثرها في فساد العقيدة والتصور الإسلامي مكتبة أولاد الشيخ .

٢ - مصادر التشريع ومنهج الاستدلال والتلقي .

٣ - السنة النبوية بين كيد الأعداء وجهل الأدعياء . مكتبة أولاد الشيخ .

٤ - موسوعة الإعجاز العلمي" في سنة النبي الأمي ﷺ مكتبة أولاد الشيخ .

٥ - مهارات في فن المذاكرة تقديم : الأستاذ الدكتور/ معتز سيد عبد الله.

للمؤلف عدد من الكتب تحت الطبع :

١ - حرية الرأي والإساءة للمقدسات والثوابت . تقديم د/ أسامة سليمان .

٢ - مخازي العلمانية والغارة علي الأمة الإسلامية .

٣ - سلسة تنمية مهارات الطالب المسلم. تقديم : أ.د/ معتز سيد عبد الله.

٤ - مهارات في فن تربية الأبناء .

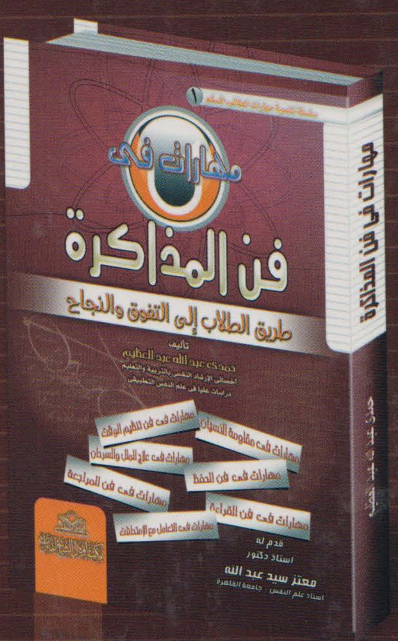
٥ - مهارات في فن التعامل مع الناس .

٦ - مهارات في فن تنمية الذكاء والتفكير .

هذا الكتاب

* يُعد موجهاً علمياً ودليلاً عملياً لأبنائنا الطلاب ويعينهم على طاعة الله أولاً، ثم النجاح والتفوق فى دراستهم ثانياً.
* يهدف إلى تنمية مهارات الطلاب المعرفية والوجدانية والسلوكية.
* يسعى إلى تحقيق الطلاب والطالبات للتفوق الدراسى.
* يوظف قدرات الطلاب ويستثمرها بأفضل صورة ممكنة.
* يساعد أبناءنا على تجنب الضغوط النفسية أثناء عملية المذاكرة.
* يتضمن مجموعة من أحدث الدراسات والأبحاث العلمية فى مجال المذاكرة.
* يمتاز برصانة العبارة وبساطة الأسلوب وسلامة اللغة ووضوح الفكرة.

من أقوال
أ.د/ معتز سيد عبد الله
أستاذ علم النفس - جامعة القاهرة



مكتبة أولاد الشيخ للتراث
٣٥٦٢٨٣١٨ - ٣٧٤١٠٧٠٤
WWW.AWLAD-ELSHEIKH.COM